



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №21  
с углубленным изучением немецкого языка»  
«Немецкая высшая школа 21 №-а шпр школа»  
муниципальной области учреждение

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УР  
Габова Е.И.  
«30» августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «СОШ № 21»  
(Норонина А.П.)  
30 августа 2019 г.

Дело № 02-06

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование учебного предмета в соответствии с учебным планом)

**Физическая культура и основы безопасности  
жизнедеятельности**

предметная область

Уровень общего образования основное общее образование

Срок реализации 5 лет

(В новой редакции 2019 г.)

Сыктывкар

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (с изменениями) на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учетом основных направлений программ, включенных в структуру Основной образовательной программы ООО школы, Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) и авторской программы по предмету «Физическая культура 5 – 9 классов. Предметная линия учебников » М.Я. Виленский, В.И.Лях –( М.: Просвещение,2015).

Целью учебного предмета «Физическая культура» является:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся с учётом исторических, общекультурных и ценностных компонентов жизнедеятельности российских людей в области физической культуры;
- формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости физической культуры;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

**Задачами предмета «Физическая культура» является:**

- 1) обеспечение понимания учащимися роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение учащимися системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение учащимися опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;  
освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;  
обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение у учащихся опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование у учащихся умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предмет «Физическая культура» входит в состав предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», что определяет её существенную взаимосвязь с предметом «ОБЖ», его целевыми установками. Физическую культуру личности можно рассматривать как часть современной культуры безопасности жизнедеятельности общества в целом.

В соответствии с учебным планом ООП на изучение физической культуры на уровне основного общего образования отводится 3 часа в неделю. Общее количество учебных часов составляет 525 часа.

5 класс – 3 учебных часа в неделю, 105 учебных часов в год;

6 класс – 3 учебных часа в неделю, 105 учебных часов в год;

7 класс – 3 учебных часа в неделю, 105 учебных часов в год;

8 класс – 3 учебных часа в неделю, 105 учебных часов в год;

9 класс – 3 учебных часа в неделю, 105 учебных часов в год.

Для классов с углубленным изучением немецкого языка на уровне основного общего образования отводится 2 часа в неделю в соответствии с учебным планом ООП на изучение физической культуры. Общее количество учебных часов составляет 525 часа.

5 класс – 2 учебных часа в неделю, 70 учебных часов в год;

6 класс – 2 учебных часа в неделю, 70 учебных часов в год;

7 класс – 2 учебных часа в неделю, 70 учебных часов в год;

8 класс – 2 учебных часа в неделю, 72 учебных часов в год;

9 класс – 2 учебных часа в неделю, 68 учебных часов в год.

Третий час в данных классах реализуется в рамках внеурочной деятельности.

**Этнокультурная составляющая:**

«Развитие лёгкой атлетики в РК», «История развития лыжного спорта, выдающиеся лыжники», « Знаменитые пловцы РК», « Спортивная гимнастика в РК», Участие баскетбольного клуба « Зыряночка», Участие в Российских соревнованиях футбольного клуба «Новая генерация», подвижная игра «Салки по коми», Подвижная игра «Сбор ягод».

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

### « Физическая культура»

#### 5 – 7 классы.

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования** должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**10. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования** должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) **умение** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; **работать индивидуально и в группе:** находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы:**

1. 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, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической 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.
2. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
3. 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; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, 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.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
6. 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 (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных 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; идентифика-

ция 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).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной, в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты освоения ООП**

Метапредметные результаты включают освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, например таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретённые на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с

текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:



- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
  - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
  - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
  - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
  - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
  - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
  - ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
  - демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- Подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
  - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
  - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
  - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
  - выделять явление из общего ряда других явлений;
  - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
  - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
  - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
  - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой за-

дачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- 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;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- Строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- 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.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
  - анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
  - проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
  - прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
  - распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
  - выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержание диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
  - делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
  - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
  - 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.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм; создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

В соответствии с требованиями Системы оценки достижения планируемых результатов Основной образовательной программы основного общего образования школы и «Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся» периодичность контроля должна обеспечивать учителя, учащихся и родителей полнотой информации об уровне достижения предметных результатов, обеспечивать своевременность (при необходимости) коррекции и помощи учащемуся в освоении предмета.

### **Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности**

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать:

#### **Физическая культура:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

## **Физическая культура**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, изла-

гать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;





- 
- 
- 

## Предметные результаты

### 5 класс

#### Учащийся научится:

- **характеризовать** содержательные основы здорового образа жизни, **раскрывать** его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- **раскрывать** базовые понятия и термины физической культуры, **применять** их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, **излагать** с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- **разрабатывать** содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, **определять** их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- **руководствоваться** правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- **составлять** комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, **подбирать** индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- **классифицировать** физические упражнения по их функциональной направленности, **планировать** их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- **самостоятельно** проводить занятия по обучению двигательным действиям, **анализировать** особенности их выполнения, **выявлять** ошибки и своевременно устранять их;
- **тестировать** показатели физического развития и основных физических качеств, **сравнивать** их с возрастными стандартами, **контролировать** особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- **выполнять** комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- **выполнять** общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- **выполнять** акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- **выполнять** гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- **выполнять** легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- **выполнять** спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- **выполнять** основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- **выполнять** передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать*
- *определять*  
*устанавливать*
- *проводить*
- *выполнять*
- *преодолевать*
- *осуществлять*
- *выполнять* -
- *выполнять* -

## 6 класс

Учащийся научится:

- **характеризовать** содержательные основы здорового образа жизни, **раскрывать** его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- **раскрывать** базовые понятия и термины физической культуры, **применять** их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, **излагать** с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- **разрабатывать** содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, **определять** их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- **руководствоваться** правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- **составлять** комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, **подбирать** индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- **классифицировать** физические упражнения по их функциональной направленности, **планировать** их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- **самостоятельно** проводить занятия по обучению двигательным действиям, **анализировать** особенности их выполнения, **выявлять** ошибки и своевременно устранять их;
- **тестировать** показатели физического развития и основных физических качеств, **сравнивать** их с возрастными стандартами, **контролировать** особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- **выполнять** комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- **выполнять** общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- **выполнять** акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- **выполнять** гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- **выполнять** легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- **выполнять** спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- **выполнять** основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- **выполнять** передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- *характеризовать*
- *характеризовать*
- *определять*  
*устанавливать*
- *проводить*

- *выполнять*
- *преодолевать*
- *осуществлять*
- *выполнять*
- *выполнять*

## 7 класс

### Учащийся научится:

- **характеризовать** содержательные основы здорового образа жизни, **раскрывать** его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- **раскрывать** базовые понятия и термины физической культуры, **применять** их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, **излагать** с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- **разрабатывать** содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, **определять** их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- **руководствоваться** правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- **составлять** комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, **подбирать** индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- **классифицировать** физические упражнения по их функциональной направленности, **планировать** их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- **самостоятельно** проводить занятия по обучению двигательным действиям, **анализировать** особенности их выполнения, **выявлять** ошибки и своевременно устранять их;
- **тестировать** показатели физического развития и основных физических качеств, **сравнивать** их с возрастными стандартами, **контролировать** особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- **выполнять** комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- **выполнять** общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- **выполнять** акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- **выполнять** гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- **выполнять** легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- **выполнять** спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- **выполнять** основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- **выполнять** передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- *характеризовать*
- *определять* *устанавливать*
- *проводить*
- *выполнять*
- *преодолевать*
- *осуществлять* ;
- *выполнять* -
- *выполнять* -

## 8-9 классы

### **Личностные результаты:**

1. 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, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной причастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, причастность 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.

2. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в

мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного 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, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). 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.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. 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 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).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной, в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты освоения ООП**

Метапредметные результаты включают освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### **Регулятивные УУД**

10. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

11. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;



- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

12. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Учащийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

13. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

14. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления

осознанного выбора в учебной и познавательной. Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

15. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Учащийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вы-

вод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

16. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- 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;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- 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.

17. Смысловое чтение. Учащийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

18. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Учащийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Учащийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

#### **Коммуникативные УУД**

14. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

15. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Учащийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

16. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Учащийся сможет:

- 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;
- 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.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм; создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности

## Предметные результаты

### 8 класс

#### Учащийся научится:

- **рассматривать** физическую культуру как явление культуры, **выделять** исторические этапы ее развития, **характеризовать** основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- **характеризовать** содержательные основы здорового образа жизни, **раскрывать** его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- **раскрывать** базовые понятия и термины физической культуры, **применять** их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, **излагать** с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- **разрабатывать** содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, **определять** их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- **руководствоваться** правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- **руководствоваться** правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; **использовать** занятия фи-

зической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- **составлять** комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, **подбирать** индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- **классифицировать** физические упражнения по их функциональной направленности, **планировать** их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- **самостоятельно** проводить занятия по обучению двигательным действиям, **анализировать** особенности их выполнения, **выявлять** ошибки и своевременно устранять их;
- **тестировать** показатели физического развития и основных физических качеств, **сравнивать** их с возрастными стандартами, **контролировать** особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- **выполнять** комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- **выполнять** общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- **выполнять** акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- **выполнять** гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- **выполнять** легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- **выполнять** основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- *характеризовать*
- *определять*  
*устанавливать*
- *вести*
- *проводить*
- *проводить*

- *выполнять*
- *преодолевать*
- *осуществлять*
- *выполнять*
- *выполнять*

## 9 классы

### Учащийся научится:

- **рассматривать** физическую культуру как явление культуры, **выделять** исторические этапы ее развития, **характеризовать** основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- **характеризовать** содержательные основы здорового образа жизни, **раскрывать** его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- **раскрывать** базовые понятия и термины физической культуры, **применять** их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, **излагать** с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- **разрабатывать** содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, **определять** их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- **руководствоваться** правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- **руководствоваться** правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; **использовать** занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- **составлять** комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, **подбирать** индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- **классифицировать** физические упражнения по их функциональной направленности, **планировать** их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- **самостоятельно** проводить занятия по обучению двигательным действиям, **анализировать** особенности их выполнения, **выявлять** ошибки и своевременно устранять их;
- **тестировать** показатели физического развития и основных физических качеств, **сравнивать** их с возрастными стандартами, **контролировать** особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- **выполнять** комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- **выполнять** общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- **выполнять** акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- **выполнять** гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- **выполнять** легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- **выполнять** основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- *характеризовать*

- *определять*

*устанавливать*

- *вести*

- *проводить*

- *проводить*

- *выполнять*

- *преодолевать*

- *осуществлять*

- *выполнять*

- *выполнять*



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

### **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.

### **5 классы**

#### **Физическая культура как область знаний**

#### ***История и современное развитие физической культуры***

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### ***Современное представление о физической культуре (основные понятия)***

Физическое развитие человека.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

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

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

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

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Туристическая полоса препятствий.

Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

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).

Передвижение на лыжах разными способами; подъемы, спуски, повороты, торможение.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы,

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **6 классы**

### **Физическая культура как область знаний**

#### ***История и современное развитие физической культуры***

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### ***Современное представление о физической культуре (основные понятия)***

Физическое развитие человека.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

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

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

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

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Туристическая полоса препятствий.

Технико-тактические действия и приемы игры в: волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

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).

передвижение на лыжах разными способами; подъемы, спуски, повороты, торможение.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы,

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта  
Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## 7 классы

### **Физическая культура как область знаний**

#### ***История и современное развитие физической культуры***

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### ***Современное представление о физической культуре (основные понятия)***

Физическое развитие человека.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

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

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

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

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

#### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Туристическая полоса препятствий.

Технико-тактические действия и приемы игры в: волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

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 (мальчи-

ки), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Передвижение на лыжах разными способами; подъемы, спуски, повороты, торможение.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).  
упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы,

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **8 классы**

### **Физическая культура как область знаний**

#### ***История и современное развитие физической культуры***

Физическая культура в современном обществе.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### ***Современное представление о физической культуре (основные понятия)***

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

### **Физическая культура человека**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Туристическая полоса препятствий..

Технико-тактические действия и приемы игры в: волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

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).

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы,

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, туризм и спортивное ориентирование).

## **9 классы**

### **Физическая культура как область знаний**

#### ***История и современное развитие физической культуры***

Физическая культура в современном обществе.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### ***Современное представление о физической культуре (основные понятия)***

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

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

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

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

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

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Туристическая полоса препятствий.

Технико-тактические действия и приемы игры в: волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

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).

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).  
упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы,

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, туризм и спортивное ориентирование)

### ***Основы безопасности жизнедеятельности***

Опасные и чрезвычайные ситуации становятся все более частым явлением в нашей повседневной жизни и требуют получения обучающимися знаний, умений, навыков и компетенций личной безопасности в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций социально сложного и технически насыщенного окружающего мира.

Целью изучения и освоения программы является формирование у подрастающего поколения россиян культуры безопасности жизнедеятельности в современном мире в соответствии с требованиями, предъявляемыми Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» является обязательным для изучения на уровне основного общего образования и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Программа определяет базовое содержание по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в форме и объеме, которые соответствуют возрастным особенностям обучающихся и учитывает возможность освоения приемов умственной и практической деятельности обучающихся, что является важнейшим компонентом развивающего обучения.

На основе программы, курс «Основ безопасности жизнедеятельности», может быть выстроен как по линейному, так и по концентрическому типу. При составлении рабочих программ в отдельных темах возможны дополнения с учетом местных условий и специфики обучения.

Основы безопасности жизнедеятельности как учебный предмет обеспечивает:

- освоение обучающимися знаний о безопасном поведении в повседневной жизнедеятельности;
- понимание обучающимися личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности, ценностей гражданского общества, в том числе гражданской идентичности и правового поведения;
- понимание необходимости беречь и сохранять свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;
- понимание необходимости следовать правилам безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;



- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- освоение обучающимися умений экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма, терроризма и наркотизма;
- освоение умений использовать различные источники информации и коммуникации для определения угрозы возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- освоение умений предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- освоение умений оказывать первую помощь пострадавшим;
- освоение умений готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
- освоение умений принимать обоснованные решения в конкретной опасной (чрезвычайной) ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- освоение умений использовать средства индивидуальной и коллективной защиты.
- Освоение и понимание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на:
  - воспитание у обучающихся чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
  - развитие у обучающихся качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни; необходимых для обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
  - формирование у обучающихся современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни, антиэкстремистской и антитеррористической лич-

ностной позиции, нетерпимости к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека.

Программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности учитывает возможность получения знаний через практическую деятельность и способствует формированию у обучающихся умения безопасно использовать учебное оборудование, проводить исследования, анализировать полученные результаты, представлять и научно аргументировать полученные выводы.

Межпредметная интеграция и связь учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» с такими предметами как «Биология», «История», «Информатика», «Обществознание», «Физика», «Химия», «Экология», «Экономическая и социальная география», «Физическая культура» способствует формированию целостного представления об изучаемом объекте, явлении, содействует лучшему усвоению содержания предмета, установлению более прочных связей учащегося с повседневной жизнью и окружающим миром, усилению развивающей и культурной составляющей программы, а также рационального использования учебного времени.

## **Основы безопасности личности, общества и государства**

### **Основы комплексной безопасности**

Человек и окружающая среда. Мероприятия по защите населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой, предельно допустимые концентрации вредных веществ в атмосфере, воде, почве. Бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания. Основные правила пользования бытовыми приборами и инструментами, средствами бытовой химии, персональными компьютерами и др. Безопасность на дорогах. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста.

Пожар его причины и последствия. Правила поведения при пожаре при пожаре. Первичные средства пожаротушения. Средства индивидуальной защиты. Водоемы. Правила поведения у воды и оказания помощи на воде. Правила безопасности в туристических походах. Правила поведения в автономных условиях. Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них. Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера (квартира, улица, подъезд, лифт, карманная кража, мошенничество, ). Элементарные способы самозащиты.

### **Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины, ураганы, бури, смерчи, силь-

ный дождь (ливень), крупный град, гроза, сильный снегопад, сильный гололед, метели, снежные заносы, наводнения, половодье, сели, цунами, лесные, торфяные и степные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной защиты. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от них (аварии на радиационно-опасных, химически опасных, пожароопасных и взрывоопасных, объектах экономики, транспорте, гидротехнических сооружениях). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Правила пользования ими. Действия по сигналу «Внимание всем!». Эвакуация населения и правила поведения при эвакуации.

### **Основы противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации**

Терроризм, экстремизм, наркотизм - сущность и угрозы безопасности личности и общества.

Личная безопасность при террористических актах и при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве). Личная безопасность при похищении или захвате в заложники (попытке похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников. Личная безопасность при посещении массовых мероприятий.

### **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

#### **Основы здорового образа жизни**

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие и факторы здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена). Вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и их факторов.

#### **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

Основы оказания первой помощи. Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении. Извлечение инородного тела из верхних дыхательных путей. Первая помощь при ушибах и растяжениях, вывихах и переломах. Первая помощь при ожогах, отморожениях и общем переохлаждении.

. Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе. Первая помощь при укусе насекомых и змей.



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

\* Количество часов отводимых на раздел для 2 часовой программы указаны в скобках.

#### 5 классы

Название раздела (краткое предметное содержание)	количество часов	Физическая культура как область знаний			Способы двигательной (физкультурной) деятельности		Физическое совершенствование
		История и современное развитие физической культуры	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическая культура человека	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Оценка эффективности занятий физической культурой	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>							<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>
<p><b>Легкая атлетика:</b> беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p>	13 (10)	Олимпийские игры древности.	<p>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	Здоровье и здоровый образ жизни.	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>

<p><b>Спортивные игры.</b> Футбол. Баскетбол.</p>	<p><b>18 (12)</b> 4 (3) 14 (9)</p>		<p>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p>		<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	
<p><b>Гимнастика с основами акробатики:</b> 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</p>	<p>17 (11)</p>		<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный ком-</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения,</p>

брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).			плекс «Готов к труду и обороне».				при близорукости).
<b>Лыжные гонки</b> передвижение на лыжах разными способами; подъемы, спуски, повороты, торможение.	16 (11)		Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Здоровье и здоровый образ жизни.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
<b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол.</b>	9 (6)		Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.		Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направ-	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	

					ленностью). Организация досуга средствами физической культуры.		
<p><b>Плавание.</b></p> <p>Теоретические сведения и имитирующие упражнения различных видов плавания</p>	2	<p>Физическое развитие человека.</p> <p>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>Физическое развитие человека.</p> <p>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p>



		Спорт и спортивная подготовка.					
<b>Легкая атлетика</b>	24 (15)	Олимпийские игры древности.	<p>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	Здоровье и здоровый образ жизни.	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>
<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	6 (3)		<p>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p>		<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направ-</p>	<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	

					ленностью). Организация до- суга средствами физической куль- туры.		
--	--	--	--	--	--	--	--

**5 класс**

Название раздела (краткое предметное содержание)	Количество часов	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			Основные виды учебной деятельности	Тема ЭКК
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		Прикладная физическая подготовка:	Общefизическая подготовка.	Специальная физическая подготовка.		
<b>Легкая атлетика:</b> беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	13(10)	ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях; метание малого мяча по движущейся мишени;	упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации гибкости, ловкости.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	<p><b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры.</p> <p><b>Сравнивать</b> виды спорта, которые входят в программу Олимпийских игр, и <b>определять</b> какие виды лёгкой атлетики, используются в программе по физической культуре.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Описывать</b> технику высокого старта.</p> <p><b>Выполнять</b> высокий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, <b>выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, <b>контролировать</b> её по ча-</p>	

					<p>стоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения метательных упражнений, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p><b>Применять</b> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с техникой в соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в длину, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> элементы техники прыж-</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>ков.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в высоту, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> элементы техники прыжков.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p><b>Осваивать</b> упражнения прикладной физической подготовки.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности.</p> <p><b>Осваивать</b> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>самоконтроля, гигиены и соревнований.  <b>Использовать</b> различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  <b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  <b>Выполнять</b> контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.  <b>Составлять</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.  <b>Измерять</b> результаты, <b>помогать</b> их оценивать и проводить соревнования.  <b>Оказывают</b> помощь в подготовке мест проведения занятий.  <b>Соблюдают</b> правил соревнований.  <b>Осуществляют</b> судейство по видам лёгкой атлетики.  <b>Выполняют</b> тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».  <b>Преодолевать</b> естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.</p>	
<p><b>Спортивные игры.</b>  Футбол.  Баскетбол.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры</p> <p>Правила игры.  Игры по правилам.</p>	<p>18 (12)  4 (3)  14 (9)</p>		<p>упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,</p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта движений.</p>	<p><b>Изучать</b> историю футбола.  <b>Овладевать</b> основными приёмами игры в футбол.  <b>Выполнять</b> основные технические действия и приемы игры в футбол и мини-футбол в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p>	

			координации, гибкости, ловкости.		<p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Овладевать</b> терминологией, относящейся к игре футбол и мини-футбол.</p> <p><b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p><b>Выполнять</b> правилами техники безопасности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, <b>учиться</b> уважительно относиться к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила игра в учебных играх.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b> игру в футбол и мини-футбол как средство активного отдыха.</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия в футбол и мини-футбол со сверстниками, <b>осуществлять</b> судейство игры.</p> <p><b>Объясняют</b> правила и основы организации игры.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития выносливости.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Организовывать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>разучиваемой игры, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Изучают</b> историю баскетбола.</p> <p><b>Овладевать</b> основными приёмами игры в баскетбол.</p> <p><b>Выполнять</b> основные технические действия и</p> <p><b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьировать</b> её в зависимости от ситуаций и условий, приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p>возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, <b>уважительно относиться</b> к сопернику и <b>управлять</b> своими</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>эмоциями.</p> <p><b>Организовать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, <b>осуществлять</b> судейство игры.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>используют</b> игровые действия для развития выносливости.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Овладевать</b> терминологией, относящейся к игре в баскетбол.</p> <p><b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами техники безопасности, <b>объяснять</b> правила и основы организации игры.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Организовать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию баскетбола, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b> игру в баскетбол как средство активного от-</p>	
--	--	--	--	--	--	--



					<p>дыха.</p> <p><b>Изучать</b> историю баскетбола.</p> <p><b>Овладевать</b> основными приёмами игры в баскетбол.</p> <p><b>Выполнять</b> основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, <b>учиться</b> уважительно относиться к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила игра в учебных играх.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b> игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, <b>осуществлять</b> судейство игры.</p> <p><b>Использовать</b> игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития выносливости.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьировать</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Овладевать</b> терминологией, относящейся к игре в баскетбол.</p> <p><b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами техники безопасности, <b>объяснять</b> правила и основы организации игры.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Организовать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p>организующие команды и приемы;</p> <p>акробатические упражнения и комбинации;</p> <p>гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах;</p> <p>ритмическая гимнастика с элементами хореографии (де-</p>	<p>17 (11)</p>	<p>лазание, перелазание, ползание; передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствия, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта</p>	<p><b>Изучать</b> историю гимнастики.</p> <p><b>Различать</b> предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p><b>Характеризовать</b> содержательные основы здорового образа жизни, <b>раскрывать</b> его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</p> <p><b>Различать</b> строевые команды, <b>чётко выполнять</b> строевые приёмы.</p> <p><b>Описывать</b> технику общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p><b>Составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику акробатических упражнений.</p> <p><b>Составлять</b> акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику упражнений в висах и упорах.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения элементов технически на спортивных снарядах.</p> <p><b>Составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Составлять</b> совместно с учителем комплексы из подготовительных упражнений в висах и упорах.</p>	
---	----------------	--	--	--	--	--

<p>вушки)</p>					<p><b>Овладевать</b> правилами техники безопасности и страховкой.</p> <p><b>Выполнять</b> гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных.</p> <p><b>Описывать</b> технику элементов ритмической гимнастика.</p> <p><b>Составлять</b> комбинации из числа разученных элементов.</p> <p><b>Выполнять</b> элементы ритмической гимнастика и хореографии.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения из оздоровительных систем хатка-йога, стретчинг, скиппинг для развития физических качеств.</p> <p><b>Овладеть</b> техникой</p> <p><b>Составлять</b> совместно с учителем комплексы из оздоровительные системы хатка-йога, стретчинг, скиппинг.</p> <p><b>Выполнять</b> общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).</p> <p><b>Использовать</b> висы и упоры для развития координационных способностей.</p> <p><b>Использовать</b> гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Использовать</b> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><b>Использовать</b> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Использовать</b> данные упражнения для раз-</p>	
---------------	--	--	--	--	--	--

					<p>вития гибкости.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p><b>Оказывать</b> страховку и помощь во время занятий; <b>соблюдать</b> технику безопасности.</p> <p><b>Применять</b> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Составлять</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Выполнять</b> обязанности командира отделения.</p> <p><b>Оказывать</b> помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила соревнований.</p> <p>прикладная физическая подготовка</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.</p> <p><b>Вести</b> 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.</p> <p><b>Преодолевать</b> естественные и искусствен-</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>ные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.</p> <p><b>Выполнять</b> тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	
<p><b>Лыжные гонки</b> передвижение на лыжах разными способами; подъемы, спуски, повороты, торможение.</p>	16 (11)		<p>упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта</p>	<p><b>Изучать</b> историю лыжного спорта.</p> <p><b>Раскрывать</b> базовые понятия и термины лыжного спорта.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей.</p> <p><b>Выполнять</b> передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.</p> <p><b>Выполнять</b> спуски и торможения на лыжах с пологого склона.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p><b>Использовать</b> различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Использовать</b> данные упражнения для раз-</p>	<p>История развития лыжного спорта, выдающиеся лыжники.</p>

					<p>вития силовых способностей и выносливости.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Применять</b> правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> <p><b>Выполнять</b> общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).</p> <p><b>Соблюдают</b> правила безопасного выполнения элементов видов спорта.</p> <p><b>Осуществлять</b> помощь в судействе, подготовке мест проведения занятий. <b>Формировать</b> на практике умения осуществлять и проводить соревнования.</p> <p><b>Использовать</b> полученные знания при самостоятельной работе.</p> <p><b>Осуществлять</b> контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p><b>Выполнять</b> тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p><b>Изучать</b> национальные виды спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> технико-тактические действия национальных видов спорта.</p>	
<p><b>Спортивные игры.</b> Волейбол.</p>	9 (6)		<p>упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств:</p> <p>силы, быстроты,</p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта движений.</p>	<p><i>Изучать</i> историю волейбола</p> <p><i>Овладевать</i> основными приёмами игры в волейбол.</p> <p><i>Выполнять</i> основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p>	

			<p>выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>		<p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, <b>учиться</b> уважительно относиться к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила игра в учебных играх.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b> игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, <b>осуществлять</b> судейство игры.</p> <p><b>Использовать</b> игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития выносливости.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьировать</b> её в зави-</p>	
--	--	--	---	--	--	--



					<p>симости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Овладевать</b> терминологией, относящейся к игре в волейбол.</p> <p><b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами техники безопасности, <b>объяснять</b> правила и основы организации игры.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Организовать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p> <p><b>Выполнять</b> правилами техники безопасности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, <b>учиться</b> уважительно относиться к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила игра в учебных играх.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
<b>Плавание.</b>	2 (2)	Теоретические сведения	упражнения, ориентирован-	Упражнения, ориентированные на развитие специальных	<p><b>Изучать</b> историю плавания.</p> <p><b>Знать</b> основные виды плавания.</p> <p><b>Выполнять</b> основные движения на суше для</p>	Знаменитые пловцы РК.

		<p>о видах старта, поворотов. Имитирующие упражнения по плаванию для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p>	<p>ные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации гибкости, ловкости.</p>	<p>физических качеств, определяемых базовым видом спорта</p>	<p>овладения различными видами плавания.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий и знать правила техники безопасности на воде.  <b>Описывать</b> технику изучаемых видов плавания, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.  <b>Выполнять</b> правила игры, <b>учиться</b> уважительно относиться к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями.  <b>Знать</b> правила подбора одежды для занятий на воде, <b>использовать</b> плавание как средство активного отдыха.  <b>Использовать</b> имитирующие упражнения для развития координационных способностей.  <b>Определять</b> степень утомления организма во время деятельности, <b>использовать</b> действия для развития выносливости.  <b>Описывать</b> технику изучаемых видов плавания, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.  <b>Овладевать</b> терминологией, относящейся к плаванию.  <b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих двигательных действий.  <b>Руководствоваться</b> правилами техники безопасности.  <b>Использовать</b> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  <b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
--	--	--	---	--	--	--

<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>24 (15)</p>	<p>ходьба, бег и прыжки, выполняемые различными способами и в разных условиях; метание малого мяча в цель;</p>	<p>упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации гибкости, ловкости.</p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта</p>	<p><b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры.</p> <p><b>Сравнивать</b> виды спорта, которые входят в программу Олимпийских игр, и <b>определять</b> какие виды лёгкой атлетики, используются в программе по физической культуре.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Описывать</b> технику высокого старта.</p> <p><b>Выполнять</b> высокий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, <b>выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, <b>контролировать</b> её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения метательных упражнений, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p><b>Применять</b> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных</p>	
-------------------------------	----------------	--	---	--	--	--

					<p>упражнений, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с техникой в соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в длину, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> элементы техники прыжков.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в высоту, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> элементы техники прыжков.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>развития выносливости.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p><b>Осваивать</b> упражнения прикладной физической подготовки.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности.</p> <p><b>Осваивать</b> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований.</p> <p><b>Использовать</b> различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p><b>Составлять</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Измерять</b> результаты, <b>помогать</b> их оценивать и проводить соревнования.</p> <p><b>Оказывают</b> помощь в подготовке мест проведения занятий.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p><b>Соблюдают</b> правил соревнований.</p> <p><b>Осуществляют</b> судейство по видам лёгкой атлетики.</p> <p><b>Выполняют</b> тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p><b>Преодолевать</b> естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.</p>	
<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	6 (3)		<p>упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств:</p> <p>силы,</p> <p>быстроты,</p> <p>выносливости,</p> <p>координации,</p> <p>гибкости,</p> <p>ловкости.</p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта движений.</p>	<p><b>Овладевать</b> основными приёмами игры в футбол.</p> <p><b>Выполнять</b> основные технические действия и приемы игры в футбол и мини-футбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Овладевать</b> терминологией, относящейся к игре футбол и мини-футбол.</p> <p><b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p><b>Выполнять</b> правилами техники безопасности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, <b>учиться</b> уважительно относиться к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила игра в учебных играх.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b></p>	

					<p>игру в футбол и мини-футбол как средство активного отдыха.</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия в футбол и мини-футбол со сверстниками, <b>осуществлять</b> судейство игры.</p> <p><b>Объясняют</b> правила и основы организации игры.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития выносливости.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Организовывать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

6 классы

<b>Предметное содержание</b>	<b>Количество</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной)</b>	<b>Физическое совершенство-</b>
------------------------------	-------------------	---	---	---------------------------------

	часов				деятельности		вание
Спортивно-оздоровительная деятельность		История и современное развитие физической культуры	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическая культура человека	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Оценка эффективности занятий физической культурой	Физкультурно-оздоровительная деятельность
<p><b>Легкая атлетика:</b> беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p>	12 (8)	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	<p>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	Здоровье и здоровый образ жизни.	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>
<p><b>Спортивные игры. Баскетбол.</b> Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр.</p>	15 (10)		<p>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p>		<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с</p>	<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических</p>	



Игры по правилам.					разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.	ошибок.	
<b>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Гимнастика с основами акробатики:</b> 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).	21 (13)		Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
<b>Лыжные гонки</b>	20		Физическая подго-	Здоровье и	Подготовка к за-	Самонаблю-	Комплексы

<p>передвижение на лыжах разными способами; подъемы, спуски, повороты, торможение.</p>	(14)		<p>товка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>здоровый образ жизни.</p>	<p>нениям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>дение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>
<p><b>Плавание</b></p>	2 (2)	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование само-</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-</p>	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p>

		стоятельных занятий по развитию физических качеств. Спорт и спортивная подготовка.		направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.		двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	Спорт и спортивная подготовка.
<b>Спортивные игры. Волейбол. Футбол</b>	<b>20 (14)</b> 10 (7) 10 (7)		Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.		Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	
<b>Легкая атлетика.</b>	15 (9)	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий	Здоровье и здоровый образ жизни.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направ-	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физиче-

			по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		ленностью). Организация досуга средствами физической культуры.	технических ошибок.	ской культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
--	--	--	---	--	--	---------------------	---

### 6 класс

Предметное содержание	Количество часов	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			Основные виды учебной деятельности	Тема ЭКС
		Прикладная физическая подготовка:	Общефизическая подготовка.	Специальная физическая подготовка.		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
<b>Легкая атлетика:</b> беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	12 (8)	ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях; метание малого мяча по движущейся мишени;	упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	<b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры. <b>Сравнивать</b> виды спорта, которые входят в программу Олимпийских игр, и <b>определять</b> какие виды лёгкой атлетики, используются в программе по физической культуре <b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения. <b>Описывать</b> технику высокого старта. <b>Выполнять</b> высокий старт в беге на короткие дистанции. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение	«Развитие лёгкой атлетики в РК»

					<p>ние беговых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, <b>выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, <b>контролировать</b> её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения метательных упражнений, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p><b>Применять</b> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с техникой в соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в длину, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> элементы техники прыжков.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в высоту, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> элементы техники прыжков.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p><b>Осваивать</b> упражнения прикладной физической подготовки.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p><b>Осваивать</b> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований.</p> <p><b>Использовать</b> различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p><b>Составлять</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Измерять</b> результаты, <b>помогать</b> их оценивать и проводить соревнования.</p> <p><b>Оказывают</b> помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p><b>Соблюдают</b> правил соревнований.</p> <p><b>Осуществлять</b> судейство по видам лёгкой атлетики.</p> <p><b>Выполнять</b> тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p><b>Преодолевать</b> естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

<p><b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол.</b> Технико-тактические действия и приемы игры</p> <p>Правила игры. Игры по правилам.</p>	15 (10)		<p>упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта движений.</p>	<p><b>Изучают</b> историю баскетбола. <b>Овладевать</b> основными приёмами игры в баскетбол. <b>Выполнять</b> основные технические действия и <b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьировать</b> её в зависимости от ситуаций и условий, приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику изучаемых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдать</b> правила безопасности. <b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки. возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполнять</b> правила игры, <b>уважительно относиться</b> к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями. <b>Организовать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, <b>осуществлять</b> судейство игры. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>используют</b> игровые действия для развития выносливости. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использо-</b></p>	«История развития баскетбола в РК»
--	---------	--	--	--	--	------------------------------------



					<p><b>вать</b> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Овладевать</b> терминологией, относящейся к игре в баскетбол.</p> <p><b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами техники безопасности, <b>объяснять</b> правила и основы организации игры.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Организовать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию баскетбола, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b> игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	
<p><b>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	21(13)	<p>лазанье, перелазанье, ползание; передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препят-</p>	<p>упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы,</p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определя-</p>	<p><b>Изучать</b> историю гимнастики.</p> <p><b>Различать</b> предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p><b>Характеризовать</b> содержательные основы здорового образа жизни, <b>раскрывать</b> его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической</p>	

<p>организующие команды и приемы;</p> <p>акробатические упражнения и комбинации;</p> <p>гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах;</p> <p>ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девушки)</p>		<p>ствия, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>	<p>емых базовым видом спорта</p>	<p>подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</p> <p><b>Различать</b> строевые команды, <b>чётко выполнять</b> строевые приёмы.</p> <p><b>Описывать</b> технику общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p><b>Составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику акробатических упражнений.</p> <p><b>Составлять</b> акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику упражнений в висах и упорах.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения элементов технически на спортивных снарядах.</p> <p><b>Составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Составлять</b> совместно с учителем комплексы из подготовительных упражнений в висах и упорах.</p> <p><b>Овладевать</b> правилами техники безопасности и страховкой.</p> <p><b>Выполнять</b> гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных.</p> <p><b>Описывать</b> технику элементов ритмиче-</p>	
---	--	---	---	----------------------------------	--	--

					<p>ской гимнастика.</p> <p><b>Составлять</b> комбинации из числа разученных элементов.</p> <p><b>Выполнять</b> элементы ритмической гимнастика и хореографии.</p> <p><b>Овладеть</b> техникой</p> <p><b>Выполнять</b> общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).</p> <p><b>Использовать</b> висы и упоры для развития координационных способностей.</p> <p><b>Использовать</b> гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Использовать</b> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><b>Использовать</b> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Использовать</b> данные упражнения для развития гибкости.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p><b>Оказывать</b> страховку и помощь во время занятий; <b>соблюдать</b> технику безопасности.</p> <p><b>Применять</b> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Составлять</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Выполнять</b> обязанности командира отделения.</p> <p><b>Оказывать</b> помощь в установке и уборке снаряжения.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила соревнований.</p> <p>прикладная физическая подготовка</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.</p> <p><b>Вести</b> 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.</p> <p><b>Преодолевать</b> естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.</p> <p><b>Выполнять</b> тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	
<b>Лыжные гонки</b> передвижение на лыжах	20 (14)		упражнения, ориентирован-	Упражнения, ориентирован-	<p><b>Изучать</b> историю лыжного спорта.</p> <p><b>Раскрывать</b> базовые понятия и термины</p>	История

<p>разными способами; подъемы, спуски, повороты, торможение.</p>			<p>ные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>	<p>ные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта</p>	<p>лыжного спорта.  <b>Раскрывать</b> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей.  <b>Выполнять</b> передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.  <b>Выполнять</b> спуски и торможения на лыжах с пологого склона.  <b>Соблюдать</b> технику безопасности.  <b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.  <b>Использовать</b> различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  <b>Использовать</b> упражнения для развития координационных способностей.  <b>Использовать</b> данные упражнения для развития силовых способностей и выносливости.  <b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  <b>Применять</b> правила оказания помощи при обморожениях и травмах.  <b>Выполнять</b> общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).  <b>Соблюдают</b> правила безопасного выпол-</p>	<p>развития лыжного спорта, выдающиеся лыжники.</p>
--	--	--	--	--	--	---

					<p>нения элементов видов спорта.</p> <p><b>Осуществлять</b> помощь в судействе, подготовке мест проведения занятий. <b>Формировать</b> на практике умения осуществлять и проводить соревнования.</p> <p><b>Использовать</b> полученные знания при самостоятельной работе.</p> <p><b>Осуществлять</b> контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p><b>Выполнять</b> тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p><b>Изучать</b> национальные виды спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> технико-тактические действия национальных видов спорта.</p>	
<b>Плавание.</b>	2 (2)	Теоретические сведения о видах старта, поворотов. Имитирующие упражнения по плаванию для изучения кроля на груди, спине, брасса.	упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации гибкости, ловкости.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	<p><b>Изучать</b> историю плавания.</p> <p><b>Знать</b> основные виды плавания.</p> <p><b>Выполнять</b> основные движения на суше для овладения различными видами плавания.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий и знать правила техники безопасности на воде.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых видов плавания, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, <b>учиться</b> уважительно относиться к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Знать</b> правила подбора одежды для занятий на воде, <b>использовать</b> плавание как средство активного отдыха.</p> <p><b>Использовать</b> имитирующие упражнения для развития координационных способностей.</p>	Знаменитые пловцы РК.

					<p><b>Определять</b> степень утомления организма во время деятельности, <b>использовать</b> действия для развития выносливости.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых видов плавания, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Овладевать</b> терминологией, относящейся к плаванию.</p> <p><b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих двигательных действий.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами техники безопасности.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p><b>Спортивные игры.</b>  <b>Волейбол.</b>  <b>Футбол.</b></p>	<p><b>20 (14)</b>  10 (7)  10 (7)</p>		<p>упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта движений.</p>	<p><b>Изучать</b> историю волейбола</p> <p><b>Овладевать</b> основными приёмами игры в волейбол.</p> <p><b>Выполнять</b> основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p>

					<p><b>Выполнять</b> правила игры, <b>учиться</b> уважительно относиться к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила игра в учебных играх.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b> игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, <b>осуществлять</b> судейство игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьировать</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Овладевать</b> терминологией, относящейся к игре в волейбол.</p> <p><b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами техники безопасности, <b>объяснять</b> правила и основы организации игры.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
--	--	--	--	--	--	--



					<p><b>Организовать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p> <p><b>Изучать</b> историю футбола.</p> <p><b>Овладевать</b> основными приёмами игры в футбол.</p> <p><b>Выполнять</b> основные технические действия и приемы игры в футбол и мини-футбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p><b>Выполнять</b> правилами техники безопасности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, <b>учиться</b> уважительно относиться к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила игра в учебных играх.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b> игру в футбол и мини-футбол как</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>средство активного отдыха.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития выносливости.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Организовывать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
<b>Легкая атлетика.</b>	15 (9)	<p>ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях;</p> <p>метание малого мяча по движу-</p>	<p>упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,</p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта</p>	<p><b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры.</p> <p><b>Сравнивать</b> виды спорта, которые входят в программу Олимпийских игр, и <b>определять</b> какие виды лёгкой атлетики, используются в программе по физической культуре</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные</p>	«Салки по коми»

		щейся мишени;	координации, гибкости, ловкости.		<p>ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Описывать</b> технику высокого старта.</p> <p><b>Выполнять</b> высокий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, <b>выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, <b>контролировать</b> её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения метательных упражнений, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p><b>Применять</b> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с техникой в соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в длину, <b>осваивать</b> её самостоятельно</p>	
--	--	---------------	--	--	--	--

					<p>но, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> элементы техники прыжков.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в высоту, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> элементы техники прыжков.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p><b>Осваивать</b> упражнения прикладной физической подготовки.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p><b>Раскрывать</b> значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности.</p> <p><b>Осваивать</b> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований.</p> <p><b>Использовать</b> различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p><b>Составлять</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Измерять</b> результаты, <b>помогать</b> их оценивать и проводить соревнования.</p> <p><b>Оказывают</b> помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p><b>Соблюдают</b> правил соревнований.</p> <p><b>Осуществлять</b> судейство по видам лёгкой атлетки.</p> <p><b>Выполнять</b> тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного ком-</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					плекса «Готов к труду и обороне». <b>Преодолевать</b> естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.	
--	--	--	--	--	---	--

7 классы

Предметное содержание	Количество часов	Физическая культура как область знаний			Способы двигательной (физкультурной) деятельности		Физическое совершенствование
		История и современное развитие физической культуры	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическая культура человека	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Оценка эффективности занятий физической культурой	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>							<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>
<i>Легкая атлетика:</i> беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	40 (30)		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Здоровье и здоровый образ жизни.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

					туры.		
<p><b>Спортивные игры</b> Технико-тактические действия и приемы игры в: волейбол, баскетбол. футбол Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p>	<p><b>18 (12)</b>  6 (4) 6 (4) 6 (4)</p>				<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	
<p><b>Гимнастика с основами акробатики:</b> 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</p>	<p>21 (12)</p>		<p>Физическое развитие человека.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p>

на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).					физической культуры.		
<b>Лыжные гонки</b> передвижение на лыжах разными способами; подъемы, спуски, повороты, торможение.	24 (14)		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Здоровье и здоровый образ жизни.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
<b>Плавание</b>	2 (2)	Физическое развитие человека. Физическая	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения	Подготовка к занятиям физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых	Комплексы упражнений для оздоровительных форм	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь



		<p>подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p>		<p>(выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>занятий физической культурой.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p>
--	--	---	--	--	---	---	--

### 7 класс

Предметное содержание	Количество часов	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			Основные виды учебной деятельности	Тема ЭКС
			Общефизическая подготовка.	Специальная физическая подготовка.		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
<i>Легкая атлетика:</i> беговые упражнения.	40 (30)		упражнения, ориентирован-	Упражнения, ориентирован-	<i>Характеризовать</i> Олимпийские игры древности как явление культуры.	Подвиж

<p>Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p>			<p>ные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>	<p>ные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта</p>	<p><b>Сравнивать</b> виды спорта, которые входят в программу Олимпийских игр, и <b>определять</b> какие виды лёгкой атлетики, используются в программе по физической культуре</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Описывать</b> технику высокого старта.</p> <p><b>Выполнять</b> высокий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, <b>выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, <b>контролировать</b> её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения метательных упражнений, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p><b>Применять</b> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с техникой в соревно-</p>	<p>ная игра «Салки по коми»</p>
--	--	--	--	--	---	---------------------------------

					<p>вательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в длину, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> элементы техники прыжков.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в высоту, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> элементы техники прыжков.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p><b>Осваивать</b> упражнения прикладной физической подготовки.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных си-</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>стем организма и для развития физических способностей.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности.</p> <p><b>Осваивать</b> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований.</p> <p><b>Использовать</b> различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p><b>Составлять</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Измерять</b> результаты, <b>помогать</b> их оценивать и проводить соревнования.</p> <p><b>Оказывают</b> помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p><b>Соблюдают</b> правил соревнований.</p> <p><b>Осуществлять</b></p> <p><b>Выполнять</b></p> <p>-</p> <p><b>Преодолевать</b></p>	
--	--	--	--	--	---	--

<p><b>Спортивные игры</b></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры</p> <p>Правила игры. Игры по правилам.</p>	<p><b>18 (12)</b></p> <p>6 (4)</p>		<p>упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта движений.</p>	<p><b>Изучать</b> историю волейбола <b>Овладевать</b> основными приемами игры в волейбол. <b>Выполнять</b> основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий и во время игры. <b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, <b>соблюдать</b> правила безопасности. <b>Выполнять</b> правила игры, <b>учиться</b> уважительно относиться к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями. <b>Применять</b> правила игра в учебных играх. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b> игру в волейбол как средство активного отдыха. <b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, <b>осуществлять</b> судейство игры. <b>Использовать</b> игровые упражнения для развития координационных способностей. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития выносливости. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. <b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p>
--	------------------------------------	--	--	--	--

<p>Технико-тактические действия и приемы игры</p>	<p>6 (4)</p>			<p><b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьировать</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Овладевать</b> терминологией, относящейся к игре в волейбол.</p> <p><b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами техники безопасности, <b>объяснять</b> правила и основы организации игры.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Организовать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p> <p><b>Выполнять</b> правилами техники безопасности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, <b>учиться</b> уважительно относиться к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила игра в учебных играх.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Изучают</b> историю баскетбола.</p> <p><b>Овладевать</b> основными приёмами игры в баскетбол.</p> <p><b>Выполнять</b> основные технические действия и <b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьировать</b> её в зависимости от</p>	
---	--------------	--	--	---	--

Правила игры.  
Игры по правилам.

ситуаций и условий, приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.  
**Описывать** технику изучаемых приёмов и действий, **осваивать** их самостоятельно, **выявлять и устранять** типичные ошибки.  
**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, **соблюдать** правила безопасности.  
**Описывать** технику изучаемых игровых приёмов и действий, **осваивать** их самостоятельно, **выявлять и устранять** типичные ошибки, возникающих в процессе игровой деятельности.  
**Выполнять** правила игры, **уважительно относиться** к сопернику и **управлять** своими эмоциями.  
**Организовать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, **осуществлять** судейство игры.  
**Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, **используют** игровые действия для развития выносливости.  
**Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, **использовать** игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.  
**Овладевать** терминологией, относящейся к игре в баскетбол.  
**Характеризовать** технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.  
**Руководствоваться** правилами техники безопасности, **объяснять** правила и основы организации игры.  
**Использовать** разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  
**Осуществлять** самоконтроль за физической

<p>Технико-тактические действия и приемы игры</p> <p>Правила игры. Игры по правилам.</p>	<p>6 (4)</p>			<p>нагрузкой во время этих занятий.  <b>Организовать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенные к содержанию баскетбола, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b> игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p><b>Изучать</b> историю футбола.  <b>Овладевать</b> основными приемами игры в футбола.  <b>Выполнять</b> основные технические действия и приемы игры в футбол и мини-футбол в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, <b>соблюдать</b> правила безопасности.  <b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.  <b>Выполнять</b> правилами техники безопасности.  <b>Выполнять</b> правила игры, <b>учиться</b> уважительно относиться к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями.  <b>Применять</b> правила игра в учебных играх.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b> игру в футбол и мини-футбол как средство активного отдыха.  <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития выносливости.  <b>Определять</b> степень утомления организма во вре-</p>	
--	--------------	--	--	---	--



					<p>мя игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Организовывать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>организующие команды и приемы;</p>	21 (12)	<p>лазание, перелазание, ползание; передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствия, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта</p>	<p><b>Изучать</b> историю гимнастики.</p> <p><b>Различать</b> предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p><b>Характеризовать</b> содержательные основы здорового образа жизни, <b>раскрывать</b> его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</p> <p><b>Различать</b> строевые команды, <b>чётко выполнять</b> строевые приёмы.</p> <p><b>Описывать</b> технику общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p><b>Составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>«Спортивная гимнастика в РК»</p>

<p>акробатические упражнения и комбинации;</p> <p>гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах;</p> <p>ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девушки)</p>					<p><b>Описывать</b> технику акробатических упражнений.</p> <p><b>Составлять</b> акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику упражнений в висах и упорах.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения элементов технически на спортивных снарядах.</p> <p><b>Составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Составлять</b> совместно с учителем комплексы из подготовительных упражнений в висах и упорах.</p> <p><b>Овладевать</b> правилами техники безопасности и страховкой.</p> <p><b>Выполнять</b> гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных.</p> <p><b>Описывать</b> технику элементов ритмической гимнастика.</p> <p><b>Составлять</b> комбинации из числа разученных элементов.</p> <p><b>Выполнять</b> элементы ритмической гимнастика и хореографии.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения из оздоровительных систем хатка-йога, стретчинг, скиппинг для развития физических качеств.</p> <p><b>Овладевать</b> техникой</p> <p><b>Составлять</b> совместно с учителем комплексы из оздоровительные системы хатка-йога, стретчинг, скиппинг.</p> <p><b>Выполнять</b> общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).</p>	
---	--	--	--	--	---	--

					<p><i>Использовать</i> висы и упоры для развития координационных способностей.</p> <p><i>Использовать</i> гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><i>Использовать</i> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><i>Использовать</i> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><i>Использовать</i> данные упражнения для развития гибкости.</p> <p><i>Раскрывать</i> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p><i>Оказывать</i> страховку и помощь во время занятий; <i>соблюдать</i> технику безопасности.</p> <p><i>Применять</i> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><i>Использовать</i> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><i>Осуществлять</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><i>Составлять</i> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p><i>Выполнять</i> обязанности командира отделения.</p> <p><i>Оказывать</i> помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила соревнований.</p> <p>прикладная физическая подготовка</p> <p><b>Выполнять</b></p> <p><b>Вести</b></p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p><b>Преодолевать</b></p> <p><b>Выполнять</b></p> <p>-</p>	
<p><b>Лыжные гонки</b></p> <p>передвижение на лыжах разными способами; подъемы, спуски, повороты, торможение.</p>	24 (14)		<p>упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта</p>	<p><b>Изучать</b> историю лыжного спорта.</p> <p><b>Раскрывать</b> базовые понятия и термины лыжного спорта.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей.</p> <p><b>Выполнять</b> передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.</p> <p><b>Выполнять</b> спуски и торможения на лыжах с пологого склона.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p><b>Использовать</b> различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития координационных способностей.</p>	

					<p><b>Использовать</b> данные упражнения для развития силовых способностей и выносливости.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Применять</b> правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> <p><b>Выполнять</b> общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).</p> <p><b>Соблюдают</b> правила безопасного выполнения элементов видов спорта.</p> <p><b>Осуществлять</b> помощь в судействе, подготовке мест проведения занятий. <b>Формировать</b> на практике умения осуществлять и проводить соревнования.</p> <p><b>Использовать</b> полученные знания при самостоятельной работе.</p> <p><b>Осуществлять</b> контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p><b>Выполнять</b> -</p> <p><b>Изучать</b> национальные виды спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> -</p>	
<b>Плавание.</b>	2 (2)	Теоретические сведения о видах старта, поворотов. Имитирующие упражнения по плаванию для изучения кроля на груди, спине,	упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	<p><b>Изучать</b> историю плавания.</p> <p><b>Знать</b> основные виды плавания.</p> <p><b>Выполнять</b> основные движения на суше для овладения различными видами плавания.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий и знать правила техники безопасности на воде.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых видов плавания, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b></p>	Знаменитые пловцы РК.

		брасса.	гибкости, ловкости.		<p><i>Знать</i> типичные ошибки.</p> <p><i>Выполнять</i> правила игры, <i>учиться</i> уважительно относиться к сопернику и <i>управлять</i> своими эмоциями.</p> <p><i>Знать</i> правила подбора одежды для занятий на воде, <i>использовать</i> плавание как средство активного отдыха.</p> <p><i>Использовать</i> имитирующие упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><i>Определять</i> степень утомления организма во время деятельности, <i>использовать</i> действия для развития выносливости.</p> <p><i>Описывать</i> технику изучаемых видов плавания, <i>осваивать</i> их самостоятельно, <i>выявлять и устранять</i> типичные ошибки.</p> <p><i>Овладевать</i> терминологией, относящейся к плаванию.</p> <p><i>Характеризовать</i> технику и тактику выполнения соответствующих двигательных действий.</p> <p><i>Руководствоваться</i> правилами техники безопасности.</p> <p><i>Использовать</i> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><i>Осуществлять</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
--	--	---------	------------------------	--	---	--

8 классы

Предметное содержание	количе-	Физическая культура как область знаний	Способы двигательной (физкультурной)
-----------------------	---------	--	--------------------------------------

	ство часов	деятельности				
Спортивно-оздоровительная деятельность		История и современное развитие физической культуры	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическая культура человека	Организация и проведение Самостоятельных занятий физической культурой	Оценка эффективности занятий физической культурой
<p><b>Легкая атлетика:</b> беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p>	40 (30)	<p>Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>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</p>	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>

<p><b>Спортивные игры</b> Технико-тактические действия и приемы игры в: волейбол, баскетбол, футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p>	<p>18 (12) 6 (4) 6 (4) 6 (4)</p>	<p>Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.</p>	<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики:</b> 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</p>	<p>21 (12)</p>	<p>Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный ком-</p>	<p>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</p>	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>



(девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).			плекс «Готов к труду и обороне».			
<b>Лыжные гонки</b>	24 (14)		Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Здоровье и здоровый образ жизни.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
<b>Плавание</b>	2 (2)	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья,	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, пла-	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного ап-

		<p>развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p>		<p>нирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>		<p>парата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>
--	--	--	--	--	--	--

### 8 классы

Предметное содержание	Количество часов	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			Основные виды учебной деятельности	ЭКС
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		Прикладная физическая подготовка:	Общefизическая подготовка.	Специальная физическая подготовка.		
<b>Легкая атлетика:</b> беговые упраж-	40 (30)	ходьба, бег и прыжки, выполняемые	упражнения, ориентированные на развитие основ-	Упражнения, ориентированные на развитие специальных	<b>раскрывают</b> понятие физической культуры как явление культуры, <b>объясняя</b> её роль и значение в жизнедеятельности современного человека. <b>характеризовать</b> исторические вехи развития отече-	<b>«Развитие лёгкой</b>

<p>нения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p>		<p>разными способами и в разных условиях; метание малого мяча по движущейся мишени;</p>	<p>ных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>	<p>физических качеств, определяемых базовым видом спорта</p>	<p>ственного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.  <b>рассматривать</b> физическую культуру как явление культуры, <b>выделять</b> исторические этапы ее развития, <b>характеризовать</b> основные направления и формы ее организации в современном обществе.  <b>раскрывать</b> понятие физические качества и физические упражнения.  <b>раскрывать</b> понятия Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», <b>выделять</b> его основные компоненты и <b>определять</b> индивидуальный комплекс для самостоятельной подготовки.  <b>Выполнять</b> упражнения для развития физических качеств.  <b>Оценивать</b> физические качества по уровню подготовленности.  <b>Выбирать</b> вид лёгкой атлетики.  <b>Повышать</b> общую физическую подготовленность для данного вида спорта.  <b>Пробовать</b> выполнить нормативы общей физической подготовленности предусмотренные видом спорта.  <b>Осуществлять</b> контроль и наблюдение за состоянием своего здоровья.  <b>Заполнять</b> дневник самоконтроля.  <b>Начинают вести</b> дневник самоконтроля учащегося, куда <b>вносят</b> показатели своего самочувствия, физического развития и подготовленности.  <b>Знать и соблюдать</b> правил безопасности, страховки и разминки  <b>Руководствоваться</b> правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.  <b>Раскрывать</b> причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, <b>характеризовать</b> типовые травмы и <b>использо-</b></p>	<p><b>атлетики в РК»</b></p>
---	--	---	---	--	--	------------------------------

				<p><b>вать</b> простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p> <p><b>Характеризовать</b> оздоровительное значение бани, <b>руководствоваться</b> правилами проведения банных процедур</p> <p><b>Характеризовать</b> основные приёмы массажа, <b>проводить</b> самостоятельные сеансы.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, <b>подбирать и выполнять</b> упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p><b>Раскрывать</b> основы обучения технике двигательных действий и <b>использовать</b> правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p><b>Укреплять</b> мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, <b>подбирать и выполнять</b> упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p><b>Раскрывать</b> основы обучения технике двигательных действий и <b>использовать</b> правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p><b>Обосновывать</b> уровень освоенности новых двигательных действий и <b>руководствоваться</b> правилами профилактики проявления и устранения ошибок.</p> <p><b>Определять</b> по тестовым заданиям уровень физической подготовленности.</p> <p><b>Измерять</b> пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Выполнять</b> тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p><b>Использовать</b> комплексы упражнений оздоровительных систем для повышения функциональных возмож-</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>ностей систем организма и в развитии основных физических качеств.</p> <p><b>Выполнять</b> индивидуальные специально подобранные комплексы адаптивной и лечебной физкультуры.</p> <p><b>Использовать</b> комплексы адаптивной и лечебной физкультуры при различных нарушениях.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>выполнять</b> легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p><b>выполнять</b> общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p><b>выполнять</b> тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p><b>Выполнять</b> высокий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, <b>выбирать</b> индивидуальный режим физической нагрузки, <b>контролировать</b> её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Описывать</b> технику высокого старта.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения метательных упражнений, <b>осваивают</b> её самостоятельно, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p><b>Применять</b> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в длину, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжков на технику выполнения.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в высоту, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p><b>Осваивать</b> упражнения прикладной физической подготовки.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности.</p> <p><b>Осваивать</b> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований.</p> <p><b>Использовать</b> различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p><b>Составлять</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Измерять</b> результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p><b>Оказывать</b> помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p><b>Соблюдать</b> правил соревнований.</p> <p><b>выполнять</b> комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p><b>осуществлять</b> судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p><b>выполнять</b> тестовые нормативы Всероссийского</p>	
--	--	--	--	--	--

					<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p><b>преодолевать</b> естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p>	
<p><b>Спортивные игры</b></p> <p>Волейбол, Технико-тактические действия и приемы игры в</p> <p>Правила игры. Игры по правилам</p>	<p><b>18 (12)</b></p> <p>6 (4)</p>		<p>упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта движений.</p>	<p><b>Изучать</b> историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</p> <p><b>Овладевать</b> основными приемами игры в волейбол.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, <b>соблюдать</b> правила безопасности</p> <p><b>Организовать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, <b>осуществлять</b> судейство игры.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, <b>учится</b>, уважительно относиться к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b> игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p><b>Использовать</b> игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития выносливости.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и</b></p>	



<p>Баскетбол</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в</p> <p>Правила игры. Игры по правилам</p>	<p>6 (4)</p>				<p><b>устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьировать</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Овладевать</b> терминологией, относящейся к игре в волейбол.</p> <p><b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами техники безопасности, <b>объяснять</b> правила и основы организации игры.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Организовывать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p><b>Изучать</b> историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов – олимпийских чемпионов.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и</p>	
--	--------------	--	--	--	--	--

<p>Футбол</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в</p> <p>Правила игры. Игры по правилам</p>	<p>6 (4)</p>				<p>действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьировать</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, <b>осуществлять</b> судейство игры.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, <b>уважительно относиться</b> к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциям</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития выносливости.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Овладевать</b> терминологией, относящейся к игре в баскетбол.</p> <p><b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами техники безопасности, <b>объяснять</b> правила и основы организации игры.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Организовать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию баскетбола, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b> игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	
---	--------------	--	--	--	---	--

	6				<p><b>Изучать</b> историю футбола.</p> <p><b>Овладевать</b> основными приёмами игры в футбола.</p> <p><b>Выполнять</b> основные технические действия и приемы игры в футбол и мини-футбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p><b>Выполнять</b> правилами техники безопасности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, <b>учиться</b> уважительно относиться к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила игра в учебных играх.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b> игру в футбол и мини-футбол как средство активного отдыха.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития выносливости.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Организовывать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях</p>	
--	---	--	--	--	--	--

					при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. <b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации; гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах; ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девушки)	21 (12)	лазанье, перелазанье, ползание; передвижение в висах и упорах.  Полосы препятствия, включающие разнообразные прикладные упражнения.	упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	<b>характеризовать</b> исторические вехи развития гимнастики, <b>запоминать</b> имена выдающихся отечественных гимнастов – олимпийских чемпионов. <b>Овладевают</b> правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями <b>Различать</b> строевые команды, <b>выполнять</b> строевые приёмы. <b>Описывать</b> технику общеразвивающих упражнений. <b>Составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений. <b>Описывать</b> технику общеразвивающих упражнений с предметами. <b>Составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений. акробатические упражнения и комбинации <b>Описывать</b> технику акробатических упражнений. <b>Составлять</b> акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <b>Описывать</b> технику упражнений в висах и упорах. <b>Использовать</b> висы и упоры для развития координационных способностей. <b>Овладевать</b> правилами техники безопасности и страховкой. <b>Использовать</b> висы и упоры для развития координационных способностей <b>Использовать</b> разученные элементы из оздоровительных систем хатка-йога, стретчинг, скиппинг для развития физических качеств	

				<p><b>Составлять</b> совместно с учителем комплексы из оздоровительные системы хатка-йога, стретчинг, скиппинг.</p> <p><b>Укреплять</b> мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, <b>подбирать и выполнять</b> упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p><b>Использовать</b> комплексы адаптивной и лечебной физкультуры при различных нарушениях.</p> <p><b>Выполнять</b> тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p><b>Использовать</b> гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Использовать</b> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><b>Использовать</b> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Использовать</b> данные упражнения для развития гибкости.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p><b>Оказывать</b> страховку и помощь во время занятий;</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности.</p> <p><b>Применять</b> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Составлять</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соот-</p>	
--	--	--	--	---	--

					<p>ветствующих физических способностей.</p> <p><b>Выполнять</b> обязанности командира отделения.</p> <p><b>Оказывать</b> помощь в установке и уборка снаряжения.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила соревнований</p> <p><b>выполнять</b> комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p><b>вести</b> 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;</p> <p><b>преодолевать</b> естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, перелазанье, ползание, передвижение в висах и упорах.</p> <p><b>преодолевать</b> естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных упражнений прикладного характера.</p> <p><b>выполнять</b> тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	
<b>Лыжные гонки</b>	24 (14)		упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	<p><b>Изучать</b> историю лыжного спорта.</p> <p><b>Раскрывать</b> базовые понятия и термины лыжного спорта.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей.</p> <p><b>Выполнять</b> передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.</p> <p><b>Выполнять</b> спуски и торможения на лыжах с пологого склона.</p>	История развития лыжного спорта, выдающиеся

					<p><b>Соблюдать</b> технику безопасности.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p><b>Использовать</b> различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Использовать</b> данные упражнения для развития силовых способностей и выносливости.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Применять</b> правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> <p><b>Выполнять</b> общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).</p> <p><b>Соблюдают</b> правила безопасного выполнения элементов видов спорта.</p> <p><b>Осуществлять</b> помощь в судействе, подготовке мест проведения занятий. <b>Формировать</b> на практике умения осуществлять и проводить соревнования.</p> <p><b>Использовать</b> полученные знания при самостоятельной работе.</p> <p><b>Осуществлять</b> контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p><b>Выполнять</b> тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p><b>Изучать</b> национальные виды спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> технико-тактические действия национальных видов спорта.</p>	лыжники.
<b>Плавание</b>	2 (2)	Теоретические сведения о ви-	упражнения, ориентированные на	Упражнения, ориентирован-	<p><b>Изучать</b> историю плавания.</p> <p><b>Знать</b> основные виды плавания.</p>	Знамени-

		<p>дах старта, поворотов. Имитирующие упражнения по плаванию для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p>	<p>развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации гибкости, ловкости.</p>	<p>ные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта</p>	<p><b>Выполнять</b> основные движения на суше для овладения различными видами плавания. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий и знать правила техники безопасности на воде. <b>Описывать</b> технику изучаемых видов плавания, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки. <b>Выполнять</b> правила игры, <b>учиться</b> уважительно относиться к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями. <b>Знать</b> правила подбора одежды для занятий на воде, <b>использовать</b> плавание как средство активного отдыха. <b>Использовать</b> имитирующие упражнения для развития координационных способностей. <b>Определять</b> степень утомления организма во время деятельности, <b>использовать</b> действия для развития выносливости. <b>Описывать</b> технику изучаемых видов плавания, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки. <b>Овладевать</b> терминологией, относящейся к плаванию. <b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих двигательных действий. <b>Руководствоваться</b> правилами техники безопасности. <b>Использовать</b> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. <b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	<p>тые пловцы РК</p>
--	--	--	--	--	---	----------------------



Предметное содержание	количество часов	Физическая культура как область знаний			Способы двигательной (физкультурной) деятельности		Физическое совершенствование
Спортивно-оздоровительная деятельность		История и современное развитие физической культуры	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическая культура человека	Организация и проведение Самостоятельных занятий физической культурой	Оценка эффективности занятий физической культурой	Физкультурно-оздоровительная деятельность
<p><b>Легкая атлетика:</b>            беговые упражнения.            Прыжковые упражнения.            Упражнения в метании малого мяча.</p>	<p>40 (30)</p>	<p>Современные Олимпийские игры.            Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.            Техника движений и ее основные показатели.            Спорт и спортивная подготовка.            Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>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</p>	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения            Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.            Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Оценка эффективности занятий.            Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.            Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.            Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>

<p><b>Спортивные игры</b> Технико-тактические действия и приемы игры</p> <p>в: волейбол, баскетбол, футбол.</p> <p>Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p>	<p><b>18</b> <b>(12)</b></p> <p>6 (4) 6 (4) 6 (4)</p>	<p>Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.</p>	<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики:</b> 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</p>	<p>21 (12)</p>	<p>Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский</p>	<p>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</p>	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга</p>	<p>Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адап-</p>

<p>бруснях, упражнения на параллельных бруснях (мальчики), упражнения на разновысоких бруснях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p>			<p>физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>		<p>средствами физической культуры.</p>		<p>тивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>
<p><b>Лыжные гонки</b></p>	<p>24 (14)</p>		<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	

<b>Плавание</b>	2 (2)		<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>
-----------------	-------	--	--	--	---	--	---

### 9 классы

Предметное содержание	Количество часов	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			Основные виды учебной деятельности	Тема ЭКС
		Прикладная физическая подготовка:	Общеспортивная подготовка:	Специальная физическая подготовка:		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		Прикладная физическая подготовка:	Общеспортивная подготовка:	Специальная физическая подготовка:		
Легкая атлетика: беговые	40 (30)	ходьба, бег и прыжки, выполня-	упражнения, ориентированные на разви-	Упражнения, ориентированные на	<b>раскрывают</b> понятие физической культуры как явление культуры, <b>объясняя</b> её роль и значение в жизнедеятельности современного человека.	

<p>упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p>		<p>емые разными способами и в разных условиях; метание малого мяча по движущейся мишени;</p>	<p>тие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>	<p>развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта</p>	<p><b>характеризовать</b> исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту. <b>рассматривать</b> физическую культуру как явление культуры, <b>выделять</b> исторические этапы ее развития, <b>характеризовать</b> основные направления и формы ее организации в современном обществе. <b>раскрывать</b> понятие физические качества и физические упражнения. <b>раскрывать</b> понятия Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», <b>выделять</b> его основные компоненты и <b>определять</b> индивидуальный комплекс для самостоятельной подготовки. <b>Выполнять</b> упражнения для развития физических качеств. <b>Оценивать</b> физические качества по уровню подготовленности. <b>Выбирать</b> вид лёгкой атлетики. <b>Повышать</b> общую физическую подготовленность для данного вида спорта. <b>Пробовать</b> выполнить нормативы общей физической подготовленности предусмотренные видом спорта. <b>Осуществлять</b> контроль и наблюдение за состоянием своего здоровья. <b>Заполнять</b> дневник самоконтроля. <b>Начинают вести</b> дневник самоконтроля учащегося, <b>куда заносят</b> показатели своего самочувствия, физического развития и подготовленности. <b>Знать и соблюдать</b> правил безопасности, страховки и разминки <b>Руководствоваться</b> правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. <b>Раскрывать</b> причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, <b>характеризовать</b> типовые травмы и <b>использовать</b> простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. <b>Характеризовать</b> оздоровительное значение бани, <b>руководствоваться</b> правилами проведения банных процедур</p>	
--	--	--	--	---	---	--

				<p><b>Характеризовать</b> основные приёмы массажа, <b>проводить</b> самостоятельные сеансы.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, <b>подбирать и выполнять</b> упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p><b>Раскрывать</b> основы обучения технике двигательных действий и <b>использовать</b> правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p><b>Укреплять</b> мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, <b>подбирать и выполнять</b> упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p><b>Раскрывать</b> основы обучения технике двигательных действий и <b>использовать</b> правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p><b>Обосновывать</b> уровень освоенности новых двигательных действий и <b>руководствоваться</b> правилами профилактики проявления и устранения ошибок.</p> <p><b>Определять</b> по тестовым заданиям уровень физической подготовленности.</p> <p><b>Измерять</b> пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Выполнять</b> тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p><b>Использовать</b> комплексы упражнений оздоровительных систем для повышения функциональных возможностей систем организма и в развитии основных физических качеств.</p> <p><b>Выполнять</b> индивидуальные специально подобранные комплексы адаптивной и лечебной физкультуры.</p> <p><b>Использовать</b> комплексы адаптивной и лечебной физкультуры при различных нарушениях.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваи-</b></p>	
--	--	--	--	--	--

				<p><b>вать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>выполнять</b> легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p><b>выполнять</b> общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p><b>выполнять</b> тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p><b>Выполнять</b> высокий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, <b>выбирать</b> индивидуальный режим физической нагрузки, <b>контролировать</b> её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Описывать</b> технику высокого старта.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения метательных упражнений, <b>осваивают</b> её самостоятельно, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p><b>Применять</b> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в длину, <b>осваивать</b></p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжков на технику выполнения.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в высоту, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p><b>Осваивать</b> упражнения прикладной физической подготовки.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности.</p> <p><b>Осваивать</b> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований.</p> <p><b>Использовать</b> различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
--	--	--	--	---	--



					<p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p><b>Составлять</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Измерять</b> результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p><b>Оказывать</b> помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p><b>Соблюдать</b> правил соревнований.</p> <p><b>выполнять</b> комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p><b>осуществлять</b> судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p><b>выполнять</b> тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p><b>преодолевать</b> естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p>	
<p><b>Спортивные игры</b></p> <p>Волейбол, Технико-тактические действия и приемы игры в</p> <p>Правила игры. Игры по пра-</p>	<p><b>18 (12)</b></p> <p><b>6 (4)</b></p>		<p>упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта движений.</p>	<p><b>Изучать</b> историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</p> <p><b>Овладевать</b> основными приёмами игры в волейбол.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдать</b> правила безопасности</p> <p><b>Организовать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, <b>осуществлять</b> судейство игры.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, <b>учится</b>, уважительно относятся к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b> игру в волейбол как средство активного</p>	

<p>вилам</p>				<p>отдыха.  <b>Использовать</b> игровые упражнения для развития координационных способностей.  <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития выносливости.  <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.  <b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.  <b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьировать</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Овладевать</b> терминологией, относящейся к игре в волейбол.  <b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.  <b>Руководствоваться</b> правилами техники безопасности, <b>объяснять</b> правила и основы организации игры.  <b>Использовать</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  <b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  <b>Организовывать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	
<p>Баскетбол</p> <p>Технико-тактические</p>	<p>6 (4)</p>			<p><b>Изучать</b> историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов – олимпийских чемпионов.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий и</p>	<p>« Учас-  стие  баскет-  кет-</p>

<p>действия и приемы игры в</p> <p>Правила игры. Игры по правилам</p> <p>Футбол</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в</p>	<p>6 (4)</p>			<p>во время игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьировать</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, <b>осуществлять</b> судейство игры.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, <b>уважительно относиться</b> к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциям</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития выносливости.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Овладевать</b> терминологией, относящейся к игре в баскетбол.</p> <p><b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами техники безопасности, <b>объяснять</b> правила и основы организации игры.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Организовать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию баскетбола, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом</p>	<p>большого клуба Зыряночка»</p> <p>Участвие в</p>
---	--------------	--	--	--	--

<p>Правила игры. Игры по правилам</p>				<p>воздухе, <b>использовать</b> игру в баскетбол как средство активного отдыха.  <b>Изучать</b> историю футбола.  <b>Овладевать</b> основными приёмами игры в футбол.  <b>Выполнять</b> основные технические действия и приемы игры в футбол и мини-футбол в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдать</b> правила безопасности.  <b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.  <b>Выполнять</b> правилами техники безопасности.  <b>Выполнять</b> правила игры, <b>учиться</b> уважительно относиться к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями.  <b>Применять</b> правила игра в учебных играх.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b> игру в футбол и мини-футбол как средство активного отдыха.  <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития выносливости.  <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>использовать</b> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.  <b>Организовывать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.  <b>Использовать</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач</p>	<p>Российских соревнований футбольного клуба «Новая генерация»</p>
---	--	--	--	---	--

					<p>физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации; гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах; ритмическая гимнастика с элементами хореографии</p>	21	<p>лазанье, перелазанье, ползание; передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствия, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта</p>	<p><b>характеризовать</b> исторические вехи развития гимнастики, <b>запоминать</b> имена выдающихся отечественных гимнастов – олимпийских чемпионов.</p> <p><b>Овладевают</b> правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p><b>Различать</b> строевые команды, <b>выполнять</b> строевые приёмы.</p> <p><b>Описывать</b> технику общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p><b>Составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений. акробатические упражнения и комбинации</p> <p><b>Описывать</b> технику акробатических упражнений.</p> <p><b>Составлять</b> акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику упражнений в висах и упорах.</p> <p><b>Использовать</b> висы и упоры для развития координационных способностей.</p> <p><b>Овладевать</b> правилами техники безопасности и страховкой.</p> <p><b>Использовать</b> висы и упоры для развития координационных способностей</p> <p><b>Укреплять</b> мышцы спины и плечевого пояса с помощью специ-</p>	

(девушки)					<p>альных упражнений.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, <b>подбирать и выполнять</b> упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p><b>Использовать</b> комплексы адаптивной и лечебной физкультуры при различных нарушениях.</p> <p><b>Выполнять</b> тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p><b>Использовать</b> гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Использовать</b> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><b>Использовать</b> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Использовать</b> данные упражнения для развития гибкости.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p><b>Оказывать</b> страховку и помощь во время занятий;</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности.</p> <p><b>Применять</b> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Составлять</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Выполнять</b> обязанности командира отделения.</p> <p><b>Оказывать</b> помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила соревнований</p> <p><b>выполнять</b> комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p><b>вести</b> дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с фи-</p>	
-----------	--	--	--	--	---	--

					<p>зическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>преодолевать</b> естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, перелазанье, ползание, передвижение в висах и упорах.</p> <p><b>преодолевать</b> естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных упражнений прикладного характера.</p> <p><b>выполнять</b> тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	
<b>Лыжные гонки</b>	24 (14)		<p>упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта</p>	<p><b>Изучать</b> историю лыжного спорта.</p> <p><b>Раскрывать</b> базовые понятия и термины лыжного спорта.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей.</p> <p><b>Выполнять</b> передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.</p> <p><b>Выполнять</b> спуски и торможения на лыжах с пологого склона.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p><b>Использовать</b> различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Использовать</b> данные упражнения для развития силовых способностей и выносливости.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Применять</b> правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> <p><b>Выполнять</b> общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (си-</p>	

					<p>лы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).</p> <p><b>Соблюдают</b> правила безопасного выполнения элементов видов спорта.</p> <p><b>Осуществляют</b> помощь в судействе, подготовке мест проведения занятий. <b>Формировать</b> на практике умения осуществлять и проводить соревнования.</p> <p><b>Использовать</b> полученные знания при самостоятельной работе.</p> <p><b>Осуществляют</b> контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p><b>Выполнять</b></p> <p>-</p> <p><b>Изучать</b> национальные виды спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> -</p>	
<b>Плавание</b>	2 (2)	Теоретические сведения о видах старта, поворотов. Имитирующие упражнения по плаванию для изучения кроля на груди, спине, брасса.	упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации гибкости, ловкости.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	<p><b>Изучать</b> историю плавания.</p> <p><b>Знать</b> основные виды плавания.</p> <p><b>Выполнять</b> основные движения на суше для овладения различными видами плавания.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий и знать правила техники безопасности на воде.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых видов плавания, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, <b>учиться</b> уважительно относиться к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Знать</b> правила подбора одежды для занятий на воде, <b>использовать</b> плавание как средство активного отдыха.</p> <p><b>Использовать</b> имитирующие упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время деятельности, <b>использовать</b> действия для развития выносливости.</p> <p><b>Описывать</b> технику изучаемых видов плавания, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Овладевать</b> терминологией, относящейся к плаванию.</p> <p><b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующ-</p>	Знаменитые пловцы РК



					<p>ющих двигательных действий.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами техники безопасности.</p> <p><b>Использовать</b> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

