

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им.
А.И.Кузнецова с. Курумоч. Самарская область с. Курумоч, пр Ленина, дом 1**

<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета ГБОУ СОШ с. Курумоч протокол № 1 от «31» августа 2018 г.</p>	<p>«Согласовано»  зам. директора по УР «31» августа 2018 г.</p>	<p>«Утверждаю» директор ГБОУ СОШ с. Курумоч Приказ № 64 — от от 01.09.2018  Каширин И.К.</p>
---	---	---

Рабочая программа
по
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для ___5-9___ классов

2018 год

Рабочая программа ГБОУ СОШ с. Курумоч по физической культуре на уровне основного общего образования (5-9 классы) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 в редакции приказов Минобрнауки № 1644 от 29.12.2014 и № 1577 от 31.12.2015), в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ с Курумоч.

В Учебном плане ГБОУ СОШ с. Курумоч на изучение учебного предмета физическая культура в 5 - 9 классе отводится по 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год. Итого на уровне основного общего образования 510 часов.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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, 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 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является углубление освоения учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

2. Содержание учебного предмета

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. 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 комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. 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). 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.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
 Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

3. Тематическое планирование

Изучаемая тем	Количество часов	Общая характеристика учебной деятельности обучающихся
5 класс		
Способы двигательной физкультурной деятельности.		Готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники

Подготовка к занятиям физической культурой	2	безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы	1	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы
Акробатические упражнения и комбинации	6	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения	20	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, демонстрировать вариативные выполнения беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры

Прыжковые упражнения	5	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок, демонстрировать вариативные выполнения прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культур</p>
Метание малого мяча	5	<p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физ. нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам	20	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физ. качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>
Волейбол. Игра по правилам	21	<p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать</p>

		игру в волейбол в организации активного отдыха.
Прикладно-ориентированная подготовка	4	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физкультурой. Владеть вариативным выполнением вариативных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физ. качеств, контролировать физ. нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка	3	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой. Выполнять нормативы физ. подготовки
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости	7	Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой. Выполнять нормативы физ. подготовки по гимнастике с основами акробатики
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений	4	Организовывать и проводить самостоятельные занятия лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой. Выполнять нормативы физ. подготовки по лёгкой атлетике
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	3	Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой. Выполнять нормативы физ. подготовки по баскетболу
6 класс		
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. . Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной	3	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния

недели		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы	1	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы
Акробатические упражнения и комбинации	7	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения	19	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, демонстрировать вариативные выполнения беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
Прыжковые упражнения	5	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок, демонстрировать вариативные выполнения прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий

		физической культуры
Метание малого мяча	5	<p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физ. нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам	21	<p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физ. качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>
Волейбол. Игра по правилам	25	<p>Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>

Прикладно-ориентированная подготовка.	2	Владеть вариативным выполнением вариативных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физ. качеств, контролировать физ. нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой. Выполнять нормативы физ. подготовки
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости	2	Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой. Выполнять нормативы физ. подготовки по гимнастике с основами акробатики
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений	6	Организовывать и проводить самостоятельные занятия лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой. Выполнять нормативы физ. подготовки по лёгкой атлетике
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	5	Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой. Выполнять нормативы физ. подготовки по баскетболу
7 класс		
Способы двигательной физкультурной деятельности. Подготовка к занятиям физической культурой	4	Готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного	1	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния

дня и учебной недели		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы	1	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы
Акробатические упражнения и комбинации	5	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения	17	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, демонстрировать вариативные выполнения беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
Прыжковые упражнения	3	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок, демонстрировать вариативные выполнения прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые

		упражнения в различные формы занятий физической культуры
Метание малого мяча	2	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физ. нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам	14	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физ. качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.
Волейбол. Игра по правилам	17	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

		Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.
Передвижение на лыжах	11	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>
Прикладно-ориентированная подготовка	4	<p>Владеть вариативным выполнением вариативных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физ. качеств, контролировать физ. нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка	5	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физ. подготовки</p>
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости	2	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физ. подготовки по гимнастике с основами акробатики</p>
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений	6	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физ. подготовки по лёгкой атлетике</p>
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости,	3	Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий

координации движений		физ. культурой. Выполнять нормативы физ. подготовки по баскетболу
Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты	2	Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам
8 класс		
Способы двигательной физкультурной деятельности. Подготовка к занятиям физической культурой	6	Готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организуемые команды и приёмы	1	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы
Акробатические упражнения и комбинации	5	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
Лёгкая атлетика.		Описывать технику выполнения беговых

Беговые упражнения	18	упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, демонстрировать вариативные выполнения беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
Прыжковые упражнения	5	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок, демонстрировать вариативные выполнения прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культуры
Метание малого мяча	3	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физ. нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам	13	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой

		<p>деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физ. качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>
Волейбол. Игра по правилам	17	<p>Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>
Передвижение на лыжах	11	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>
Прикладно-ориентированная подготовка	2	<p>Владеть вариативным выполнением вариативных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физ. качеств, контролировать физ. нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>

		Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности. Общезначительная физическая подготовка	6	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой. Выполнять нормативы физ. подготовки
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости	7	Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой. Выполнять нормативы физ. подготовки по гимнастике с основами акробатики
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений	5	Организовывать и проводить самостоятельные занятия лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой. Выполнять нормативы физ. подготовки по лёгкой атлетике
Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты	2	Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам
9 класс		
Способы двигательной физкультурной деятельности. Подготовка к занятиям физической культурой	4	Готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	1	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы		
Акробатические упражнения и комбинации	5	<p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p>
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения	21	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, демонстрировать вариативные выполнения беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры</p>
Прыжковые упражнения	4	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок, демонстрировать вариативные выполнения прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культуры</p>
Метание малого мяча	4	<p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча</p>

		для развития физических качеств, контролировать физ. нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам	21	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физ. качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>
Волейбол. Игра по правилам	23	<p>Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>
Прикладно-ориентированная	2	Владеть вариативным выполнением вариативных упражнений, перестраивать их

подготовка		<p>технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физ. качеств, контролировать физ. нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка	4	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физ. подготовки</p>
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости	2	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физ. подготовки по гимнастике с основами акробатики</p>
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений	3	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физ. подготовки по лёгкой атлетике</p>
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	2	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физ. подготовки по баскетболу</p>