

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тат.Шуранская основная общеобразовательная школа»
Муслимовского муниципального района Республики Татарстан

РАСМОТРЕНО.
Руководитель ШМО: 
Л.Р. Вильданова
«29» августа 2019 год

СОГЛАСОВАНО.
Заместитель директора по УВР: 
Шаймухаметова Р.И.
«29» августа 2019 год



УТВЕРЖДАЮ.
Директор школы:  И.М. Шаева
Приказ № 11
«29» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

Уровень образования	основной
Классы	5-9
Период освоения программы	2019-2024 гг.
Уровень освоения (базовый, профильный)	базовый
Разработчики	Ахметов Мулланур Зуфарович, учитель первой квалификационной категории

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «29» августа 2019 г.

2019,
д. Тат.Шуран

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УЧЕНИК НАУЧИТСЯ

РАЗДЕЛ	5 КЛАСС	6 КЛАСС	7 КЛАСС	8 КЛАСС	9 КЛАСС
Физическая культура как область знаний					
<i>В повседневной жизни и при изучении других предметов</i>	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать базовые понятия и термины физической культуры. Рационально планировать режим	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем,; раскрывать базовые понятия и термины	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном	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
	дня и учебной недели. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в	физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,;	образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием раскрывать базовые понятия и	образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств	образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; раскрывать

	<p>погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга,</p>	<p>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 занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья,</p>	<p>применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,; разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, 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 занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой,</p>	<p>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, 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;</p>	<p>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;</p>
--	---	--	--	---	---

			спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.	использовать занятия физической культурой, спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	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;
--	--	--	--	---	--

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

<i>В повседневной жизни и при изучении других предметов</i>	Классифицировать Физические упражнения по их Функциональной направленности, планировать их последовательность; выполнять комплексы упражнений по Профилактике утомления и Перенапряжения	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, направленности,; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность в	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,	составлять комплексы Физических Упражнений оздоровительной, тренирующей и Корригирующей направленности, Подбирать Индивидуальную нагрузку с учетом Функциональных особенностей и
---	--	--	--	---	--

	<p>организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и Учебной деятельности;</p> <p>Выполнять Общеразвивающие упражнения, Целенаправленно воздействующие на развитие основных</p>	<p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять</p>	<p>процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям.</p> <p>тестировать</p>	<p>планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным</p>	<p>Возможностей Собственного организма;</p> <p>классифицировать Физические упражнения по их Функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе Самостоятельных</p>
	<p>физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол,</p>	<p>общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p>	<p>показатели физического развития и основных физических качеств.</p> <p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на</p>	<p>действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения</p>	<p>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;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его</p>

	<p>бадминтон в условиях игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон в условиях игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>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, бадминтон в условиях и игровой</p>	<p>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</p>	<p>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 бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе</p>

			<p>деятельности; в прыжках (в длину и прохождения тренировочных выполнять высоту); дистанций; выполнять передвижения на лыжах различными способами, выполнять с пологого склона; индивидуальные тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. баскетбол бадминтон</p>	<p>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.</p>	
--	--	--	---	--	--

УЧЕНИК ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ

РАЗДЕЛ	5	6	7	8	9
Физическая культура как область знаний					
<i>В повседневной жизни и при изучении других предметов</i>	Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в Становлении Современного Олимпийского движения, Определять Признаки Положительного влияния занятий Физической подготовкой на Укрепление здоровья, вести дневник по Физкультурной деятельности,	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, вести	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; определять признаки	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;	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

		дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями	положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;	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
--	--	--	---	---	---

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p>	<p>Физическое развитие человека. Техника движений и ее основные показатели. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Техника движений и ее основные показатели. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств..</i> Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>
---	--	---	--	--	--

Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	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.	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	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,...) Организация досуга средствами	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,...) Подбор упражнений и составление индивидуальных	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,...) Подбор упражнений и составление с разной индивидуальных	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,...) планирование занятий с разной функциональной	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,...) планирование занятий Функциональной

физической культурой	физической культуры.	комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,. Организация досуга средствами физической культуры.	комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки.. Организация досуга средствами физической культуры.	направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.</i> Организация досуга средствами физической культуры.	направленностью) Подбор упражнений и Составление Индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и Самостоятельное проведение занятий Спортивной подготовкой, Прикладной Физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка	Самонаблюдение и	Самонаблюдение и	Самонаблюдение и	Самонаблюдение и	Самонаблюдение и

эффективности занятий физической культурой	самоконтроль.	самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений	самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	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. <i>Индивидуальные комплексы</i>	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. <i>Индивидуальные комплексы</i>	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы Упражнений

	<i>адаптивной физической культуры (при нарушении близорукости).</i>	<i>адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, при близорукости).</i>	современных оздоровительных систем физического воспитания. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	современных оздоровительных систем физического воспитания. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	Современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>
Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки,	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки,	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки,

	<p>метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол, бадминтон. Правила спортивных игр.</p> <p><i>Национальные виды спорта: правила.</i></p> <p><i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</i></p> <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Подъемы.</p>	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол, бадминтон. Правила спортивных игр.</p> <p><i>Национальные виды спорта: правила.</i></p> <p><i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p> <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Подъемы, спуски.</p>	<p>упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол, бадминтон. Правила спортивных игр.</p> <p>Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i></p> <p><i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании</i></p>	<p>упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках)</p> <p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол, бадминтон. Правила спортивных игр.</p> <p>Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i></p> <p><i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну</i></p>	<p>упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки).</p> <p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол, бадминтон. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p>
--	--	---	--	--	--

			<p><i>и скольжении.</i> Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски.</p>	<p><i>бассейна.</i> Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p>	<p><i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p>	<p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.</p>	<p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на</p>	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами; лазание, перелезание; метание малого мяча по движущейся мишени; передвижение в висах и упорах.</i> Общефизическая подготовка.</p>	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности;</i></p>

			<p>развитие специальных физических качеств. 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 (спортивные игры).</p>	<p>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 (спортивные игры).</p>	<p><i>передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> 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 (спортивные игры).</p>
--	--	--	--	---	--

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

5 класс

2 ч. в неделю, всего 70 часов

№	Тема раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	4	<p>Характеризовать: Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять: цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции. Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между</p>
2	Гимнастика	10	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. Выполнять нормативы ФП(физической подготовкой). Использовать</p>
3	Легкая атлетика	13	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений(ЧСС). Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать</p>

			упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Включать прыжковые упражнения в
4	Лыжная подготовка	14	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. 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.
5	Баскетбол	12	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила
6	Волейбол	12	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее 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
			соблюдать правила безопасности.

7	Футбол	16	<p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее</p>
8	Плавание	3	<p>Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой. Отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности.</p> <p>Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья. Развитие основных</p>
9	Лапта	3	<p>Организовывать совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры,</p>
10	Нормативы	В процессе урока	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Итого	70	

6 класс

2 ч. в неделю, всего 70 часов

№	Тема раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	4	<p>Характеризовать: Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять: цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между</p>
			<p>развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p>
2	Гимнастика	8	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать</p>
3	Легкая атлетика	7	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим</p>
4	Лыжная подготовка	10	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах</p>
			<p>передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p>

5	Баскетбол	15	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее 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 физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха.</p>
6	Волейбол	12	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее 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 волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p>
7	Футбол	5	<p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее 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 футбол в организации активного отдыха.</p>
8	Плавание	6	<p>Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой. Отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием</p>

9	Лапта	3	Организовывать совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее 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 лапту в организации активного отдыха.
10	Нормативы	В процессе урока.	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Итого	70	

7 класс

3 ч. в неделю, всего 105 часов

№	Тема раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	4	<p>Характеризовать: Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять: цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p>
2	Гимнастика	12	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их</p>
3	Легкая атлетика	16	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p>
4	Лыжная подготовка	14	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах</p>
5	Баскетбол	16	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий</p>
			<p>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 физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха.</p>

6	Волейбол	13	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее 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 волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p>
7	Футбол	10	<p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее 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 футбол в организации активного отдыха.</p>
8	Плавание	8	<p>Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой. Отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием</p>
9	Лапта	6	<p>Организовывать совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее 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 лапту в организации активного отдыха.</p>
10	Нормативы	6	<p>Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
	Итого	105	

8 класс

2 ч. в неделю, всего 70 часов

№	Тема раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	4	<p>Характеризовать: Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять: цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p>
2	Гимнастика	10	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. Выполнять нормативы ФП(физической подготовкой). Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>
3	Легкая атлетика	11	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений(ЧСС). Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые</p>

			<p>упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК(физической культуры). Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых</p>
4	Лыжная подготовка	12	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. 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> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p>
5	Баскетбол	10	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее 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 физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха.</p>
6	Волейбол	12	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее 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 волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха.</p>

			<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p>
7	Футбол	5	<p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий , возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять</p>
8	Плавание	3	<p>Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой. Отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием</p>
9	Лапта	3	<p>Организовывать совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры,</p>
10	Нормативы		<p>Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
	Итого	70	

9 класс

2 ч. в неделю, всего 70часов

№	Тема раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	1	<p>Характеризовать: Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять: цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p>
2	Гимнастика	10	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. Выполнять нормативы ФП(физической подготовки). Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>
3	Легкая атлетика	10	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений(ЧСС). Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по</p>

			мяча. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК(физической культуры). Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
4	Лыжная подготовка	10	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. 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. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
5	Баскетбол	10	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее 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 физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха.
6	Волейбол	10	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее 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 волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
7	Футбол	15	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать

			<p>технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее 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 футбол в организации активного отдыха.</p>
8	Плавание	3	<p>Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой. Отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием</p>
9	Лапта	3	<p>Организовывать совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее 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 лапту в организации активного отдыха.</p>
10	Нормативы	3	<p>Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
	Итого	70	