

**МБОУ «Салауз- Муханская ООШ» Муслимовского муниципального района РТ**

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
*Шигаева С.З.*  
Протокол № 1 от  
«29» августа 2019 года

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
МБОУ Салауз- Муханская ООШ:  
*Шигаева С.З.*  
« 29 » августа 2019 года



«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ Салауз- Муханская ООШ:  
*Магалимов Д.Н.*  
Приказ № 72 от  
«29» августа 2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**НА УРОВЕНЬ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

учебный предмет (курс), уровень (класс)

**МБОУ «Салауз- Муханская основная общеобразовательная школа»**  
наименование ОУ

**ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА БУЛАТОВЫМ ДИНАРОМ ДАНИРОВИЧЕМ**

Принято на засе/  
педагогического с  
Протокол № 1  
«29» 08 2019

2019 год.

Настоящая программа по физической культуре для 5-9 классов создана на основе ООП ООО МБОУ «Салауз-Муханская ООШ» и учебного плана.

### Структура документа

Рабочая программа по физической культуре представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» за курс 5-9 класса.
2. Содержание учебного предмета (курса).
3. Тематическое планирование.

### Место предмета в учебном плане

Количество часов на освоение учебного предмета с указанием классов и часов на обучение.

Образовательная область	Учебный предмет	Количество часов в неделю/год					Итого
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура						
По учебному плану школы		2/70	2/70	2/70	2/70	2/68	10/348

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» за курс 5-9 класса

### 5 класс

#### Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры).

### **Регулятивные УУД**

#### Учащийся научится:

- Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии -оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

## **Познавательные УУД**

### Учащийся научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

## **Коммуникативные УУД**

### Учащийся научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

### **Предметные результаты**

#### **Знания о физической культуре**

*Ученик 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- *Ученик 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.

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

*Ученик научится:*

- 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;

*Ученик получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

- 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);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

## **6 класс**

### **Личностные результаты**

*У учащихся будут сформированы:*

- патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- сознательное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры).

### **Регулятивные УУД**

#### Учащийся научится:

- Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии -оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и



способы действий;

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

### **Познавательные УУД**

#### Учащийся научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения

способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

### **Коммуникативные УУД**

#### Учащийся научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты**

#### **Знания о физической культуре**

##### Ученик 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Ученик 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.

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

*Ученик научится:*

- 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;  
*Ученик получит возможность научиться:*
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

- 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);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.  
*Ученик получит возможность научиться:*
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

## 7 класс

### Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
- эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства

организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры.

### **Регулятивные УУД**

#### Учащийся научится:

- Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Уч
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии -оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

#### Учащийся научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное,

дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

### **Коммуникативные УУД**

#### Учащийся научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

### **Предметные результаты**

#### **Знания о физической культуре**

*Ученик 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Ученик 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.

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

*Ученик научится:*

- 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;

*Ученик получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

- 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);

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- *Ученик получит возможность научиться:*
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

## 8 класс

### **Личностные результаты**

#### У учащихся будут сформированы:

- патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории

образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
- сознательное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры).

### **Регулятивные УУД**

#### Учащийся научится:

- Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии -оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

#### Учащийся научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- анализировать/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

#### Учащийся научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты.**

#### **Знания о физической культуре**

*Ученик 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;



- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Ученик 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;
- 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;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

*Ученик научится:*

- 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;
- *Ученик получит возможность научиться:*
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

- 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);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

## 9 класс

### **Личностные результаты**

#### У выпускника будут сформированы:

- патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
- сознательное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры).

### **Регулятивные УУД**

#### Выпускник научится:

- Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с

изменяющейся ситуацией.

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии -оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения

(устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

#### Выпускник научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

#### Выпускник научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.



### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

***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 и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- 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»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## 2. Содержание учебного предмета (курса)

### 5 класс

#### **Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры в древности.

#### **Современное представление о физической культуре.**

Физическое развитие человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

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

Здоровье и здоровый образ жизни

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к местам занятий физической культурой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приёмы

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: Упражнения на гимнастическом бревне (девочки)

Упражнения на перекладине (мальчики)

Упражнения и комбинации на брусьях.

**Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения

Прыжковые упражнения

Метание малого мяча

**Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах

Подъёмы, спуски, повороты, торможения

**Баскетбол.**

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов). Овладение техникой бросков мяча: стоя на месте, в прыжке, в движении. Броски мяча в корзину.

Групповые и индивидуальные тактические движения. Игра по правилам.

**Волейбол.**

Краткая характеристика вида спорта.

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча: подача мяча (нижняя и верхняя), стоя на месте, в прыжке, в движении. Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры. Групповые и индивидуальные тактические движения. Игра по правилам.

### **Футбол. Мини-футбол**

Краткая характеристика вида спорта. Освоение техники ведения мяча (по прямой, «змейкой», с лежащих и стоящих предметов).

Освоение ударов по мячу с места и в движении, остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Групповые и индивидуальные тактические движения. Игра по правилам.

### **Национальные виды спорта:**

**Самбо.** История развития самбо. Технические и тактические приемы. технико-тактические действия и правила.

### **Плавание.**

Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.

Подводящие упражнения в лежание на воде, всплывание скольжение

### **Прикладно-ориентированная подготовка**

Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий

Общефизическая подготовка.

Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.

## **6 класс**

### **Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры**

*Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

### **Современное представление о физической культуре.**

*Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.*

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Коррекция осанки и телосложения.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

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

Оценка эффективности занятий.

**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.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

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 брусьях.

### **Лёгкая атлетика.**

Краткая характеристика вида спорта

Требования к ТБ

Беговые упражнения; бег на длинные, средние и короткие дистанции.

Высокий старт; низкий старт.

Ускорения с высокого старта.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега.

Прыжок в высоту «перешагиванием»

Метание малого мяча

Метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени.

Кроссовый бег.

Развитие скоростных способностей

Правила соревнований по лёгкой атлетике.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к технике безопасности.

Упражнения общеразвивающей направленности

Организующие команды и приёмы: передвижения строевым шагом одной, двумя, тремя колоннами.

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки):передвижения приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево основной стойке.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: из виса стоя толчком двумя переход в упор, из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; махом назад соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: наскок в упор; из упора в сед ноги врозь; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Правила соревнований по гимнастике

### **Баскетбол.**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к ТБ.

Передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении.

Повороты с мячом на месте

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с беганием стоек.

Штрафной бросок.

Перехват мяча во время ведения.

Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.

Освоение техники индивидуальной защиты.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Игра по правилам.

### **Волейбол**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к ТБ

Приём и передача мяча двумя руками.

Передача мяча сверху двумя руками назад.

Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.

Нижняя прямая подача.

Верхняя прямая подача.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Развитие выносливости, быстроты, силы, координации.

Освоение тактики игры.

Игра по правилам.

### **Футбол. Мини - футбол**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к ТБ

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороны стопы.

Удар по мячу серединой лба.

Остановка мяча подошвой

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Перемещения, владение мячом и развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Игра по правилам

### **Лыжные гонки**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к ТБ.

Передвижение с чередованием ходов.

Переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, через два шага)

Подъем лесенкой, подъем ёлочкой.

Спуск в основной и низкой стойке

### **Национальные виды спорта:**

**Самбо.** История развития самбо. Технические и тактические приемы.

### **Плавание.**

Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.

Подводящие упражнения в лежание на воде, всплытие скольжение

Требования к ТБ

Кроль на груди и спине.

Брасс.

Игры и развлечения на воде.

*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, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)*

## **7 класс**

### **Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийское движение в России.*



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

*Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Коррекция осанки и телосложения.

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

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

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

##### **Лёгкая атлетика**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к ТБ.

Беговые упражнения; бег на длинные, средние и короткие дистанции.

Низкий старт.

Гладкий равномерный бег.

Кроссовый бег

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с разбега.

Прыжки в высоту «перешагиванием»

Метание малого мяча с разбега.

Метание мяча по движущейся (летающей) мишени.

Развитие выносливости

Развитие скоростно-силовых способностей

Развитие скоростных способностей

Правила соревнований по легкой атлетике.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к технике безопасности

Организуемые команды и приёмы: выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол- оборота налево», «Пол- шага», «Полный шаг»

Упражнения общеразвивающей направленности.

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в сойку на лопатках; стойка на голове кувырок назад вполушпагат.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне; передвижения танцевальными шагами; равновесие на одной ноге(ласточка); спрыгивание и соскоки.

Опорные прыжки: согнув ноги через гимнастического козла.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: вис на согнутых руках, вис согнувшись; размахивания в вися; соскоки махом назад.

Развитие координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовой выносливости.

Развитие гибкости.

Правила соревнований по гимнастике.

### **Баскетбол.**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к ТБ.

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Перехват мяча.

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение с изменением позиций.

Ведение мяча без сопротивления защитника; с пассивным сопротивлением защитника поворотов и стоек.

Броски после ведения, после ловли.

Освоение техники индивидуальной защиты.

Развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Игра по правилам

### **Волейбол.**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к ТБ.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.

Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед.

Передача мяча над собой.  
Нижняя прямая подача.  
Прямой нападающий удар.  
Комбинация из освоенных элементов.  
Позиционное нападение.  
Тактические действия.  
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.  
Развитие выносливости.  
Развитие скоростных  
и скоростно-силовых способностей  
Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей.  
Игра по правилам.

### **Футбол. Мини-футбол**

Краткая характеристика вида спорта.  
Требование к ТБ.  
Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма.  
Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.  
Перехват мяча.  
Комбинация из освоенных элементов.  
Овладение техникой ударов по воротам.  
Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей.  
Перемещения, владение мячом и развитие координационных способностей.  
Освоение тактики игры.  
Игра по правилам.

### **Лыжные гонки**

Краткая характеристика вида спорта.  
Требование к ТБ.  
Одновременный одношажный ход.  
Подъём в гору скользящим шагом  
Преодоление бугров и впадин при спуске с горы  
Поворот на месте махом  
Прохождение дистанции 4 км.  
Освоение техники лыжных ходов.  
Правила соревнований по лыжным гонкам.

## **Плавание**

Краткая характеристика вида спорта. Требование к ТБ.

Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.

Кроль на груди, спине, брассом.

## **Национальные виды спорта**

**Самбо.** История развития самбо. Технические и тактические приемы.

## **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, плавание, спортивные игры).

## **8 класс**

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

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

*Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

*Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

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

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

#### **Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

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

### **Лёгкая атлетика.**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к ТБ.

Низкий старт. Спринтерский бег 30 м, 100 м.

Бег в равномерном темпе 20 мин, 2000 м.

Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега.

Бросок набивного мяча.

Метание на дальность.

Бег с преодолением препятствий.

Эстафетный бег.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Кроссовый бег.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Правила соревнований по легкой атлетике.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к ТБ.

Длинный кувырок с места, с разбега.

Стойке на голове.

Стойка на руках.

### **Опорный прыжок.**

Прыжок согнув ноги.

Прыжок ноги врозь.

Упражнения и комбинации на бревне;

Комбинация из освоенных элементов.

Зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на перекладине;

Подъём переворотом.

Подъём разгибом.

Из маха махом назад соскок.

Ритмическая гимнастика.

Стилизованные общеразвивающие упражнения.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Правила соревнований по гимнастике.

### **Баскетбол. Стрит-бол.**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к ТБ.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 на одну корзину.

Взаимодействие двух игроков в нападении и личная защита через «заслон».

Игра по правилам.

Броски одной и двумя руками.

Развитие быстроты, выносливости силы, координации движений.

### **Волейбол**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к ТБ.

Передача мяча над собой во встречных колонах.

Отбивание мяча кулаком через сетку.

Прямой нападающий удар.

Индивидуальное блокирование.

Тактические действия.

Игра по правилам.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Футбол. Мини-футбол.**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к ТБ.

Удар по катящемуся мячу внешней подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу)

Удары по воротам.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Остановка мяч подошвой.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

Остановка мяча грудью.

Игра по правилам.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

### **Лыжные гонки**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к ТБ.

Одновременный одношажный ход стартовый вариант).

Коньковый ход.

Торможение и поворот «плугом»  
Прохождение дистанции 4,5 км.  
Спуски с небольших трамплинов.  
Освоение техники лыжных ходов.  
Правила соревнований по лыжным гонкам.  
Развитие выносливости, силы, координации, быстроты

### **Плавание**

Краткая характеристика вида спорта.  
Требование к ТБ.  
Способы освобождения от захватов тонущего.  
Толкание и буксировка плывущего предмета.  
Правила соревнований.

### **Национальные виды спорта**

**Самбо.** История развития самбо. Технические и тактические приемы.

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

## **9 класс**

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

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

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)**

Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

*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**

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

*Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Лёгкая атлетика.**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к ТБ.

Низкий старт. Финиширование. Бег по дистанции.

Бег на короткие, средние, длинные дистанции.

Бег на учебные дистанции.

Эстафетный бег.

Бег с преодолением препятствий.

Кроссовый бег.

Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием».

Прыжок в длину «прогнувшись»

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Метание малого мяча по движущейся мишени.

Метание малого мяча с разбега.

Метание малого мяча на дальность.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Правила соревнований.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые приёмы и команды в движении.

Акробатические упражнения: стойка на голове, на руках.

Комбинация из освоенных элементов.

Зачетная комбинация.

Упражнения на бревне: комбинация из освоенных элементов.



Зачетная комбинация.

Упражнения на перекладине: подъём переворотом, подъём разгибом.

Подъём махом назад.

Соскок махом вперед.

Зачетная комбинация.

### **Баскетбол.**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к ТБ.

Ведение мяча с различными заданиями.

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением.

Броски одной и двумя руками в прыжке.

Штрафной бросок.

Вырывание и выбивание мяча.

Перехват мяч во время передачи.

Перехват мяча во время ведения.

Накрывание мяча.

Повороты с мячом.

Тактические действия. Подстраховка.

Личная опека.

Игра по правилам.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

### **Волейбол**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к ТБ.

Нижняя прямая подача.

Верхняя прямая подача.

Приём и передача двумя руками.

Прямой нападающий удар.

Индивидуальное блокирование в прыжке с места.

Тактические действия.

Передача мяча из зоны защиты в зону нападения.

Игра по правилам.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Правила соревнований

### **Футбол. Мини-футбол.**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к ТБ.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.

Перехват мяча.

Вырывание и выбивание мяча.

Игра вратаря.

Комбинация из освоенных элементов.

Техника свободного нападения.

Игра по правилам.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Лыжные гонки**

Краткая характеристика вида спорта.

Требование к ТБ.

Попеременный четырёхшажный ход.

Переход с попеременных ходов на одновременные.

Преодоление контруклона.

Горнолыжная эстафета

Прохождение дистанции 5 км.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

### **Плавание**

Кроль на груди, спине и брассом.

Способы транспортировки пострадавшего в воде.

### **Национальные виды спорта**

**Самбо.** История развития самбо. Технические и тактические приемы.

### **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, плавание, спортивные игры).

### 3. Тематическое планирование

5 класс			
№	Тема раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	<p><b>Физическая культура как область.</b></p> <p><b>История и современное развитие физической культуры.</b></p> <p><b>Современное представление о физической культуре.</b></p> <p><b>Физическая культура человека.</b></p>	В процессе проведения уроков	<p><b>Характеризовать</b> олимпийские игры древности как явление культуры,</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушений и коррекции.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия здорового образа жизни.</p> <p><b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур</p> <p><b>Знать</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>
2.	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b></p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p>	В процессе проведения уроков	<p><b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и в открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями</p> <p><b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года. Сравнивать их со стандартами</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
3.	<p><b>Физическое совершенствование:</b></p> <p><b>1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	2	<b>Самостоятельно</b> осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью.

<p><b>2. Спортивно- оздоровительная деятельность:</b> <b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p>7</p>	<p><b>Знать и различать</b> строевые упражнения, четко выполнять строевые приёмы. <b>Описывать технику</b> акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. <b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать её. <b>Описывать технику</b> упражнений на бревне, на перекладине, брусьях <b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне, на перекладине, брусьях предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p>
<p><b>Лёгкая атлетика</b></p>	<p>14</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения беговых, прыжковых упражнений <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнения беговых упражнений. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнения беговых упражнений <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча различными способами. <b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств. <b>Применять</b> легкоатлетические упражнения самостоятельно. <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по легкой атлетике.</p>
<p><b>Лыжные гонки</b></p>	<p>12</p>	<p><b>Описывать</b> технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно. <b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах. <b>Применять</b> правила подбора одежды <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.</p>
<p><b>Спортивные игры (волейбол баскетбол, стрит-бол, футбол, мини-футбол)</b></p>	<p>28</p>	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом, стрит-болом, волейболом, футболом, мини-футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

	<b>Плавание</b>	2	<b>Описывать</b> технику основных способов плавания. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения в плавании.
	<b>Самбо</b>	2	<b>Знать</b> историю развития самбо. <b>Выполнять</b> технические приемы самбо
	<b>ВФСК «ГТО» 3 ступени.</b>	3	<b>Знать</b> историю развития ВФСК «ГТО», <b>выполнить</b> нормы 3 ступени ВФСК «ГТО», <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений ВФСК «ГТО»
	<b>Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность</b>	В процессе проведения уроков	<b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки. <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой.

**6 класс**

<b>№</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
<b>1.</b>	<b>Физическая культура как область. История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре. Физическая культура человека.</b>	В процессе проведения уроков	<b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. <b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической подготовкой укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. <b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий <b>Знать</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс « Готов к труду и обороне»
<b>2.</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b>	В процессе проведения уроков	<b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и в открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями <b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года. Сравнивать их со стандартами. <b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих

	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой..</b>		показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. <b>Оформлять</b> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. <b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование: 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	2	<b>Самостоятельно</b> осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью. <b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль над физической нагрузкой во время этих занятий.
	<b>2. Спортивно - оздоровительная деятельность: Гимнастика с основами акробатики</b>	7	<b>Знать и различать</b> строевые упражнения, четко выполнять строевые приёмы. <b>Описывать</b> технику акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. <b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению <b>Описывать</b> технику опорных прыжков и осваивать её. <b>Описывать</b> технику упражнений на бревне, на перекладине, брусьях <b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.

	Лёгкая атлетика	14	<p><b>Описывать</b> технику выполнения беговых, прыжковых упражнений.  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнения беговых упражнений.  <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений  <b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  <b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.  <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.  <b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  <b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.  <b>Применять</b> легкоатлетические упражнения самостоятельно.</p>
	Лыжные гонки	12	<p><b>Описывать</b> технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно.  <b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах.  <b>Применять</b> правила подбора одежды  <b>Использовать</b> передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.</p>
	Спортивные игры (волейбол баскетбол, стрит-	28	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом, стрит-болом, волейболом, футболом, мини-футболом со сверстниками, осуществлять</p>

	<b>бол, футбол, мини-футбол)</b>		судейство игры. <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
	<b>Плавание</b>	2	<b>Описывать</b> технику основных способов плавания.. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения в плавании.
	<b>Самбо</b>	2	<b>Знать</b> историю развития самбо. <b>Выполнять</b> технические приемы самбо
	<b>ВФСК «ГТО» 3 ступени.</b>	3	<b>Знать</b> историю развития ВФСК «ГТО», <b>выполнить</b> нормы 3 ступени ВФСК «ГТО», <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений ВФСК «ГТО»
	<b>Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность</b>	В процессе проведения уроков	<b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки. <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

7 класс

№	Тема раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	<b>Физическая культура как область. История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре. Физическая культура человека.</b>	В процессе проведения уроков	<b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. <b>Объяснять и доказывать</b> , чем знаменателен советский период развития Олимпийского движения в России. <b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической подготовкой укрепление здоровья, устанавливая связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. <b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения,



			осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий <b>Знать</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс « Готов к труду и обороне»
2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.</b>	В процессе проведения уроков	<b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и в открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями <b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года. Сравнивать их со стандартами. <b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. <b>Оформлять</b> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. <b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. <b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой..
3.	<b>Физическое совершенствование: 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	2	<b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. <b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль над физической нагрузкой во время этих занятий.
	<b>2. Спортивно - оздоровительная деятельность:</b>		<b>Знать и различать</b> строевые упражнения, четко выполнять строевые приёмы. <b>Описывать</b> технику акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений, предупреждая

	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p>7</p>	<p>появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p><b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализировать технику</b> опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p>
	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p>	<p>14</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств,</p>

		<p>контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.  <b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  <b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.  <b>Применять</b> легкоатлетические упражнения самостоятельно.</p>
Лыжные гонки	12	<p><b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать ее по частоте сердечных сокращений  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения на лыжах, соблюдать правила безопасности.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
Спортивные игры (волейбол, баскетбол, стрит-бол, футбол, мини-футбол)	28	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом, стрит-болом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой</p>

			<p>деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры  <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.  <b>Организовывать</b> совместные занятия футболом, мини-футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры  <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.</p>
	<b>Плавание</b>	2	<p><b>Описывать</b> технику основных способов плавания..  Выполнять подводящие упражнения в плавании  Выполнять основные способы плавания кроль на груди и спине, брасс.</p>

	<b>Самбо</b>	2	<b>Знать</b> историю развития самбо. <b>Выполнять</b> технические приемы самбо, упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.
	<b>ВФСК «ГТО» 3 ступени.</b>	3	<b>Знать</b> историю развития ВФСК «ГТО», <b>выполнить</b> нормы 3 ступени ВФСК «ГТО», <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений ВФСК «ГТО»
	<b>Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность</b>	В процессе проведения уроков	<b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки. <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. <b>Владеть</b> вариативным выполнением упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. <b>Применять</b> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Преодолевать</b> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.

<b>8 класс</b>			
<b>№</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
<b>1.</b>	<b>Физическая культура как область. История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре. Физическая культура человека.</b>	В процессе проведения уроков	<b>Определять</b> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. <b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. <b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической подготовкой укрепление здоровья, устанавливая связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. <b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой,

			<p>определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.  <b>Раскрывать</b> понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.  <b>Знать</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>
2.	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.  Оценка эффективности занятий физической культурой.</b></p>	<p>В процессе проведения уроков</p>	<p><b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и в открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями  <b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года. Сравнивать их со стандартами.  <b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.  <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.  <b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.  <b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности  <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  . <b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.  <b>Составлять</b> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p>
3.	<p><b>Физическое совершенствование:  1.Физкультурно -</b></p>	<p>2</p>	<p><b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными</p>

<p>оздоровительная деятельность</p>		<p>особенностями развития и функционального состояния.  <b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль над физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p><b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность:</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p>7</p>	<p><b>Знать и различать</b> строевые упражнения, четко выполнять строевые приёмы.  <b>Описывать</b> технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных.  <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.  <b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению  <b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и продемонстрировать вариативное выполнение упражнений.  <b>Анализировать технику</b> опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.  <b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  <b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  <b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.  <b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  <b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  <b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>

		<b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.
<b>Лёгкая атлетика</b>	14	<p><b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности..</p> <p><b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Применять</b> легкоатлетические упражнения самостоятельно.</p>
<b>Лыжные гонки</b>	12	<p><b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать ее по частоте сердечных сокращений</p>



			<p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения на лыжах, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы по лыжной подготовке</p>
	<p><b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол, стрит-бол, футбол, мини-футбол)</b></p>	<p>28</p>	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом, стрит-болом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры</p> <p><b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>

			<p><b>Организовывать</b> совместные занятия футболом, мини-футболм со сверстниками, осуществлять судейство игры</p> <p><b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха</p>
	<b>Плавание</b>	2	<p><b>Описывать</b> технику основных способов плавания..</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения в плавании</p> <p><b>Выполнять</b> основные способы плавания кроль на груди и спине, брасс.</p>
	<b>Самбо</b>	2	<p><b>Знать</b> историю развития самбо.</p> <p><b>Выполнять</b> технические приемы самбо, упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта</p>
	<b>ВФСК «ГТО» 4 ступени.</b>	3	<p><b>Знать</b> историю развития ВФСК «ГТО», <b>выполнить</b> нормы 4 ступени ВФСК «ГТО», <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений ВФСК «ГТО»</p>
	<b>Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность</b>	В процессе проведения уроков	<p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Владеть</b> вариативным выполнением упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p><b>Применять</b> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Преодолевать</b> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>

9 класс

№	Тема раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	<p><b>Физическая культура как область.</b>  <b>История и современное развитие физической культуры.</b>  <b>Современное представление о физической культуре.</b>  <b>Физическая культура человека.</b></p>	<p>В процессе проведения уроков</p>	<p><b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.  <b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.  <b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе.  <b>Объяснять и доказывать</b>, чем знаменателен советский период развития Олимпийского движения в России.  <b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.  <b>Определять</b> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.  <b>Определять</b> пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения  <b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.  <b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической подготовкой укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.  <b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.  <b>Раскрывать</b> понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях</p>

		<p><b>Раскрывать</b> понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.</p> <p><b>Обосновывать</b> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p><b>Определять</b> задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p><b>Определять</b> назначение физкультурно – оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p><b>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий.</b></p> <p><b>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</b></p> <p><b>Характеризовать</b> качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p> <p><b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельны</p> <p><b>Характеризовать</b> оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах</p> <p><b>Знать</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс « Готов к труду и обороне»</p>
--	--	---

2.	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b></p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p>	<p>В процессе проведения уроков</p>	<p><b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p><b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p><b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p><b>Составлять</b> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p> <p><b>Классифицировать</b> физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p> <p><b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p><b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p> <p><b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p>Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p> <p><b>Измерять</b> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p>
3.	<p><b>Физическое совершенствование:</b></p> <p><b>1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>2</p>	<p><b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной</p>

			<p>направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль над физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья <b>Выполнять</b> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль над физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
	<p><b>2. Спортивно - оздоровительная деятельность:</b> <b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p>7</p>	<p><b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p><b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p><b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.</p> <p><b>Использовать</b> (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.</p> <p><b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализировать технику</b> опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>

			<p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
	Лёгкая атлетика	12	<p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической</p>

		<p>культурой.</p> <p><b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	12	<p><b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать ее по частоте сердечных сокращений</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения на лыжах, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
		<p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,</p>



	<p><b>Спортивные игры (волейбол баскетбол, стрит-бол, футбол, мини-футбол)</b></p>	<p>28</p>	<p>использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.  <b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры  <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.  <b>Организовывать</b> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры  <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.</p>
	<p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p>	<p>В процессе проведения уроков</p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  <b>Владеть</b> вариативным выполнением упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.  <b>Применять</b> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>

			<b>Преодолевать</b> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
	<b>Плавание</b>	2	<b>Описывать</b> технику основных способов плавания.. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения в плавании <b>Выполнять</b> основные способы плавания кроль на груди и спине, брасс.
	<b>Самбо</b>	2	<b>Знать</b> историю развития самбо. <b>Выполнять</b> технические приемы самбо, упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта
	<b>ВФСК «ГТО» 4 ступени.</b>	3	<b>Знать</b> историю развития ВФСК «ГТО», <b>выполнить</b> нормы 4 ступени ВФСК «ГТО», <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений ВФСК «ГТО»