

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МОХЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.Г.ХАТАНЗЕЙСКОГО»

«СОВЕТСКОЙ СОЮЗСА ГЕРОЙ А.Г.ХАТАНЗЕЙСКИЙ НИМА МОКЧОЙ ШОР ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЪОМКУД ВЕЛОДАН УЧРЕЖДЕНИЕ

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
О.А. Купцова

УТВЕРЖДАЮ
Директор Л.К. Канева
Приказ от 21.02. 2022 г. №16/4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебного предмета)

основное общее образование
(уровень образования)

5 лет
(срок реализации программы)

Составлена на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования

кем Вокуевой Татьяной Викторовной, учителем физической культуры
(Ф.И.О. учителя или группы учителей, составивших рабочую программу учебного предмета)

1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

По окончании изучения курса «Физическая культура» учащимися должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностными результатами освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

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

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе 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.

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

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

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и

организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

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

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

Метапредметными результатами освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

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

Межпредметные понятия

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

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретённые на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополнять их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

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

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

приемлемого решения.

Регулятивные УУД

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

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

Познавательные УУД

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

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

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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

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

Коммуникативные УУД

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

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

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

- 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.

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

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- 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

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.
- получать знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания;
- характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)); знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей;
- применять терминологию и правила проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

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;*
- *выполнять комплекс упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;*
- *составлять и демонстрировать комплекс упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;*

2. Содержание учебного предмета

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

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

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

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

5 класс

1 раздел «Легкая атлетика»

Физическая культура как область знаний

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Знания о плавании

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием

Способы физкультурной деятельности

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей). Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей, нудлсов и других вспомогательных средств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении

опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

2 раздел «Гимнастика»

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)).

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. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации, гибкости, ловкости).

3 раздел «Спортивные игры»

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

4 раздел «Лыжная подготовка»

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

6 класс

1 раздел «Легкая атлетика»

Физическая культура как область знаний

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Знания о плавании

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию.

Способы физической деятельности

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Физическое совершенствование

Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). 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).

2 раздел «Гимнастика»

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)).

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 (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 раздел «Спортивные игры»

История и современное развитие физической культуры

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

4 раздел «Лыжная подготовка»

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

7 класс

1 раздел «Легкая атлетика»

Физическая культура как область знаний

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Знания о плавании

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Способы физкультурной деятельности

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Физическое совершенствование

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Общеподготовительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). 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).

2 раздел «Гимнастика»

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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. Общеподготовительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (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 спортивные игры

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

4 раздел «Лыжная подготовка»

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

8 класс

1 раздел «Легкая атлетика»

Физическая культура как область знаний

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Знания о плавании

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека. Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Способы физкультурной деятельности

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.

Физическое совершенствование

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания. Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Общепедагогическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). 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).

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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 (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 спортивные игры

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

4 раздел «Лыжная подготовка»

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

9 класс

1 раздел «Легкая атлетика»

Физическая культура как область знаний

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Знания о плавании

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Физическое совершенствование

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств. Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). 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).

2 раздел «Гимнастика»

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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 (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 спортивные игры

История и современное развитие физической культуры

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

4 раздел «Лыжная подготовка»

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

3. Тематическое планирование

5 класс

№	Наименование разделов	Количество часов	Из них	Виды деятельности
			контр. раб.	
1	Легкая атлетика	25	1	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p>Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать техники выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом, слушать и вступать в диалог.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать метательные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Ориентироваться по знакам.</p> <p>Преодолевать себя для достижения поставленной цели.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> <p>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.</p> <p>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.</p>

				<p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, прыгучести).</p>
	Плавание	2	1	<p>Знать общие исторические сведения о развитии плавания в мире, Российской Федерации и регионе. Применять способы самоконтроля во время занятий плаваний и купания в учебной, соревновательной и досуговой деятельности. Знать и определять первые внешние признаки утомления. Уметь осуществлять самоконтроль физической нагрузки в процессе занятий (по частоте сердечных сокращений, пульсу и самочувствию). Знать и применять средства восстановления организма после физической нагрузки. Демонстрировать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, определяющих успешность обучения в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах) и совершенствования техники спортивных способов плавания. Соблюдать последовательность выполнения упражнений.</p>
2	Гимнастика	12		<p>Выполнять строевые упражнения. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Контролировать учебные действия. Проявлять упорство в достижении цели, дисциплинированность и трудолюбие. Ориентироваться в понятии «плавание»: характеризовать основные способы, в том числе спортивные. Знать предметные и межпредметные понятия. Проявлять дисциплину и трудолюбие, потребность в общении с учителем. Выполнять опорный прыжок, комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. Выполнять акробатические, гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений. Выполнять кувырок вперед. Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.</p>
3	Спортивные игры	15		<p>Выполнять правильно технические действия. Проявлять быстроту и ловкость во время игр. Осваивать технические действия основ спортивных игр. Анализировать свою деятельность в сравнении с классификацией. Знать правило судейства. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и</p>

				<p>чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом.</p> <p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками.</p> <p>Развивать способность к самооценке.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
4	Лыжная подготовка	16		<p>Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применять теоретические знания на практике.</p> <p>Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.</p> <p>Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>Самостоятельно организовывать своё учебное действие.</p>
	Итого	70	2	

6 класс

№	Наименование разделов	Количество часов	Из них контр. раб.	Виды деятельности

				<p>Определять уровень скоростно-силовых качеств.</p> <p>Включать метательные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Ориентироваться по знакам.</p> <p>Преодолевать себя для достижения поставленной цели.</p> <p>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.</p> <p>Овладеть техникой легкоатлетических упражнений.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, прыгучести, выносливости).</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Описывать техники выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Овладеть техникой прыжка.</p>
	Плавание	2	1	<p>Уметь характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).</p> <p>Соблюдать правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном бассейне, в открытых водоемах.</p> <p>Определять направленность упражнений на развитие физических качеств (быстроты, ловкости (координационных способностей), гибкости)</p>
2	Гимнастика	12		<p>Выполнять строевые упражнения.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.</p> <p>Знать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Контролировать учебные действия.</p> <p>Проявлять упорство в достижении цели.</p> <p>Корректировать технику выполнения упражнений.</p> <p>Выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.</p> <p>Проявлять дисциплину и трудолюбие, потребность в общении с учителем.</p> <p>Оценивать свои физические качества.</p> <p>Осваивать технику лазания по канату.</p> <p>Корректировать технику выполнения упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.</p> <p>Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.</p> <p>Взаимодействовать в группах.</p> <p>Выполнять мост из положения лёжа.</p> <p>Выполнять кувырок вперед, акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных</p>

				<p>занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.</p> <p>Осваивать технику прыжка.</p> <p>Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.</p> <p>Получать и обрабатывать информацию.</p> <p>Ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Осознавать целесообразность занятий физической культурой.</p>
3	Спортивные игры	15		<p>Освоить правила техники безопасности при игре в футбол, волейбол, баскетбол, техники передвижения и остановок.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время игр.</p> <p>Осваивать технические действия основ спортивных игр.</p> <p>Анализировать свою деятельность в сравнении с классификацией.</p> <p>Знать правило судейства.</p> <p>Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом.</p> <p>Нравственно-этически оценивать усваиваемое содержание урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.</p> <p>Применять правила судейства на практике.</p> <p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками.</p> <p>Развивать способность к самооценке.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Осваивать технику ведения мяча.</p> <p>Овладеть стойкой баскетболиста.</p>
4	Лыжная подготовка	16		<p>Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>Знать защитные свойства организма и их профилактику средствами физической культуры.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	Итого	70	2	

7 класс

№	Наименование разделов	Количество часов	Из них контр. раб.	Виды деятельности
1	Легкая атлетика			<p>Понимать роль и значение физической культуры.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять.</p> <p>Проявлять положительные качества личности и управлять</p>

		25	1	<p>своими эмоциями в различных ситуациях.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.</p> <p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом, слушать и вступать в диалог.</p> <p>Демонстрировать финальное усилие в беге.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами.</p> <p>Осваивать ее самостоятельно с предупреждением и выявлением ошибок.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Определять уровень скоростно-силовых качеств и прыгучести.</p> <p>Включать метательные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Ориентироваться по знакам.</p> <p>Преодолевать себя для достижения поставленной цели.</p> <p>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.</p> <p>Овладеть техникой легкоатлетических упражнений.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, прыгучести).</p>
	Плавание	2	1	<p>Уметь характеризовать стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)).</p> <p>Знать основы сбалансированного питания при систематических занятиях плаванием режим питания до и после занятий; килокалории, 25 восполняющие затраты энергии; углеводы, жиры и белки, витамины, микроэлементы.</p> <p>Демонстрировать упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.</p> <p>Применять упражнения на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий плаванием в соответствии с их направленностью.</p>
2	Гимнастика		12	<p>Выполнять строевые упражнения.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.</p> <p>Знать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Контролировать учебные действия.</p> <p>Проявлять упорство в достижении цели.</p> <p>Корректировать технику выполнения упражнений.</p> <p>Выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.</p> <p>Проявлять дисциплину и трудолюбие, потребность в общении с учителем.</p> <p>Осваивать гимнастические элементы в целом.</p> <p>Оценивать свои физические качества.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.</p>

				<p>Определять уровень скоростно-силовых способностей, демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Взаимодействовать в группах.</p> <p>Выполнять кувырок вперед.</p> <p>Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.</p> <p>Получать и обрабатывать информацию.</p> <p>Ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Осваивать акробатические элементы в целом.</p> <p>Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.</p> <p>Выполнять опорный прыжок, корректировать технику выполнения упражнений.</p>
3	Спортивные игры	15		<p>Освоить правила техники безопасности при игре в футбол, волейбол, баскетбол, технику передвижения и остановок.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время игр.</p> <p>Осваивать технические действия основ спортивных игр.</p> <p>Анализировать свою деятельность в сравнении с классификацией.</p> <p>Знать правило судейства.</p> <p>Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом.</p> <p>Нравственно-этически оценивать усваиваемое содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.</p>
4	Лыжная подготовка	16		<p>Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>Знать защитные свойства организма и их профилактику средствами физической культуры.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	Итого	70	2	

8 класс

№	Наименование разделов	Количество часов	Из них контр. раб.	Виды деятельности	
1	Легкая атлетика			<p>Понимать роль и значение физической культуры.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Характеризовать исторические вехи развития отечественного</p>	

		25	1	<p>спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.</p> <p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом, слушать и вступать в диалог.</p> <p>Демонстрировать финальное усилие в беге.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами.</p> <p>Осваивать ее самостоятельно предупреждением и выявлением ошибок.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Определить уровень скоростно-силовых качеств.</p> <p>Включать метательные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Ориентироваться по знакам.</p> <p>Преодолевать себя для достижения поставленной цели.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> <p>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.</p> <p>Овладевать техникой легкоатлетических упражнений.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, прыгучести).</p>
	Плавание	2	1	<p>Знать достижения отечественных пловцов –победителей мировых первенств и Олимпийских игр.</p> <p>Характеризовать их вклад в развитие плавания.</p> <p>Аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды по плаванию на международной арене.</p> <p>Уметь подбирать упражнения, составлять и выполнять самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием (упражнения на суше; для освоения в воде; для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).</p> <p>Излагать правила и условия подвижных игр.</p> <p>Совершенствовать во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.</p> <p>Организовывать, проводить и принимать участие в подвижных играх.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Соблюдать правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p>Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения).</p> <p>Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p>Добиваться поставленной цели, демонстрировать нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность, умение брать ответственность на себя, проявлять лидерские качества.</p>

				Организовывать и проводить игры и развлечения на воде в летний период.
2	Гимнастика	12		<p>Выполнять строевые упражнения.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.</p> <p>Знать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Контролировать учебные действия.</p> <p>Проявлять упорство в достижении цели.</p> <p>Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.</p> <p>Корректировать технику выполнения упражнений.</p> <p>Выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.</p> <p>Потребность в общении с учителем.</p> <p>Осваивать гимнастические элементы в целом.</p> <p>Оценивать свои физические качества.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.</p> <p>Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.</p>
3	Спортивные игры	15		<p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Демонстрировать технику приема и передачи мяча.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий волейболом.</p> <p>Моделировать технику действий и приемов волейболиста.</p> <p>Организовывать совместные занятия со сверстниками.</p> <p>Уважительно относиться к партнеру.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий и в процессе игры.</p>
4	Лыжная подготовка	16		<p>Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применять теоретические знания на практике.</p> <p>Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.</p> <p>Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>Самостоятельно организовывать своё учебное действие.</p>
	Итого	70	2	

№	Наименование разделов	Количество часов	Из них	Виды деятельности
			контр. раб.	
1	Легкая атлетика	24	1	<p>Понимать роль и значение физической культуры.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.</p> <p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом, слушать и вступать в диалог.</p> <p>Демонстрировать финальное усилие в беге.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами.</p> <p>Осваивать ее самостоятельно с предупреждением и выявлением ошибок.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Определять уровень скоростно-силовых качеств и прыгучести.</p> <p>Включать метательные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Ориентироваться по знакам.</p> <p>Преодолевать себя для достижения поставленной цели.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> <p>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.</p> <p>Овладеть техникой легкоатлетических упражнений.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, прыгучести).</p>
	Плавание	2	1	<p>Знать главные организации управления плаванием международного, всероссийского и регионального уровней.</p> <p>Выполнять самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин).</p> <p>Проявлять самостоятельность в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий по плаванию.</p> <p>Демонстрировать специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.</p>
2	Гимнастика	12		<p>Выполнять строевые упражнения.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.</p> <p>Знать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Контролировать учебные действия.</p> <p>Проявлять упорство в достижении цели.</p> <p>Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.</p> <p>Корректировать технику выполнения упражнений.</p>

				<p>Выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.</p> <p>Осваивать гимнастические элементы в целом.</p> <p>Оценивать свои физические качества.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.</p> <p>Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.</p>
3	Спортивные игры	14		<p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Демонстрировать технику приема и передачи мяча.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий играми.</p> <p>Моделировать технику действий и приемов.</p> <p>Организовывать совместные занятия со сверстниками.</p> <p>Уважительно относиться к партнеру.</p> <p>Демонстрировать технику приема и передачи мяча.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.</p>
4	Лыжная подготовка	16		<p>Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применять теоретические знания на практике.</p> <p>Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.</p> <p>Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>Самостоятельно организовывать своё учебное действие.</p>
	Итого	68	2	

