

Управление образования администрации МО ГО «Сыктывкар»
«Сыктывкар» кар кытшын муниципальной юкӧнлӧн администрацияса
йӧзӧс велӧдӧмӧн веськӧдланӧн

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16 г. Сыктывкара
с углублённым изучением отдельных предметов»
«Ӧткымын предмет пыдӧсянь велӧдан сыктывкарса 16 №-а шӧр школа»
муниципальной асьюралана велӧдан учреждение

«Рассмотрено»

на заседании методического
объединения учителей технологии,
физической культуры, ОБЖ,
изобразительного искусства, музыки
протокол № 1
от «30» августа 2023 года
Руководитель МО Т.И.Чукичева

«Согласовано»»

заместитель директора по УР
МАОУ «СОШ № 16»

М.А. Бавыка 30 августа 2023 г.

«Утверждаю»

директор МАОУ «СОШ № 16»

Т.М.Поповцева

Приказ №01-11/243 от 30 августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету Физическая культура
(название предмета)

для 5-9 классов

Срок реализации – 5 лет

Программа составлена в соответствии с

ФГОС основного общего образования, Основной образовательной программой
основного общего образования МАОУ «СОШ № 16». Программа приведена в
соответствие с Федеральной образовательной программой основного общего
образования (Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 под №
370)

Программа составлена учителями методического объединения учителей

технологии, физической культуры, ОБЖ, изобразительного искусства, музыки
МАОУ «СОШ № 16»

Сыктывкар 2023

Пояснительная записка

Программа приведена в соответствие с Федеральной образовательной программой основного общего образования (Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 под № 370) в части «Планируемых результатов освоения учебного предмета» и «Содержания учебного предмета» (проведен анализ на соответствие дидактических единиц данной программы Федеральной образовательной программе ООО).

Программа написана с учетом Программы воспитания МАОУ «СОШ № 16».

С учётом специфики учебного предмета «Физическая культура» **целями предмета на уровне** общего образования являются:

формирование культуры здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма, развитие основных физических качеств и психофизических способностей, обеспечение должного уровня индивидуальной физической подготовленности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, прикладно-ориентированной и реабилитационно-релаксационной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

формирование культуры телосложения, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, способами индивидуальной коррекции осанки и телосложения;

овладение системой знаний о физической культуре, ее истории и современном развитии, роли в жизнедеятельности современного человека, профилактике девиантного поведения и вредных привычек, об укреплении и длительном сохранении здоровья, о формировании здорового образа жизни;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и творческого сотрудничества, взаимопомощи и уважения в совместных формах занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Общая характеристика предмета

Представленный в целостной образовательной деятельности предмет «Физическая культура» призван содействовать развитию самостоятельности, творчества и активности учащихся, формированию у них потребностей в самосовершенствовании и самореализации.

Предмет «Физическая культура» в содержании общего образования представляется предметом физкультурной деятельности, ориентированной на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха и досуга.

Учебно–методическое обеспечение программы:

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предлагаемая рабочая программа рассчитана на 340 часов из расчёта:

5 класс – 2 учебных часа в неделю, 68 учебных часов в год;

6 класс – 2 учебных часа в неделю, 68 учебных часов в год;

7 класс – 2 учебных часа в неделю, 68 учебных часов в год;

8 класс – 2 учебных часа в неделю, 68 учебных часов в год;

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

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

5 -7 классы

Личностные результаты:

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

2. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

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

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в

пределах возрастных компетенций (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; 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; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной, в том числе в понимании красоты человека;).

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

Метапредметные результаты освоения ООП

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

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

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. Учащийся сможет:

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

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

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

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. Учащийся сможет:

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

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из

цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

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. Учащийся сможет:

- 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. Учащийся сможет:

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

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

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

- 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. Учащийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

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

- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к природной среде;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

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

- 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. Учащийся сможет:

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

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. Учащийся сможет:

- 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;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

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

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

Предметные результаты

5 класс

Учащийся научится:

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

- **выполнять** передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать 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;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

6 класс:

Учащийся научится:

- **характеризовать** содержательные основы здорового образа жизни, **раскрывать** его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

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

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

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

Учащийся получит возможность научиться:

- ***характеризовать** 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;*
- ***проводить** занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- ***выполнять** комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- ***преодолевать** естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- ***осуществлять** судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- **выполнять** тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- **выполнять** технико-тактические действия национальных видов спорта;

7 класс

Учащийся научится:

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

- **выполнять** передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать 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;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

8-9 классы

Личностные результаты:

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

2. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; 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).

Метапредметные результаты освоения ООП

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

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

Регулятивные УУД

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

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

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

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

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

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

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

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной

деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

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

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

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

17. Смысловое чтение. Учащийся сможет:

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

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

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

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

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

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

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

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм; создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности

Предметные результаты

8 класс

Учащийся научится:

- **рассматривать** физическую культуру как явление культуры, **выделять** исторические этапы ее развития, **характеризовать** основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- **характеризовать** содержательные основы здорового образа жизни, **раскрывать** его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- **раскрывать** базовые понятия и термины физической культуры, **применять** их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, **излагать** с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- **разрабатывать** содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, **определять** их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- **руководствоваться** правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- **руководствоваться** правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; **использовать** занятия 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 корректирующей направленности, **подбирать** индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- **классифицировать** физические упражнения по их функциональной направленности, **планировать** их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- **самостоятельно** проводить занятия по обучению двигательным действиям, **анализировать** особенности их выполнения, **выявлять** ошибки и своевременно устранять их;
- **тестировать** показатели физического развития и основных физических качеств, **сравнивать** их с возрастными стандартами, **контролировать** особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- **выполнять** комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- **выполнять** общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- **выполнять** акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- **выполнять** гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- **выполнять** легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- **выполнять** основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- ***характеризовать** 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;

9 классы

Учащийся научится:

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

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

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших 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;*

2. Содержание учебного предмета

5 классы

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

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

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика:

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

Туризм и спортивное ориентирование (ЭЖК)

Туристическая полоса препятствий. Способы ориентирования на местности с использованием компаса и карты. Вязка туристских узлов. Туристические походы.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Спортивные игры

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

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

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).

Элементы современных оздоровительных систем: хатка-йога, стретчинг, скипинг.

Лыжные гонки (ЭКК)

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

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях; метание малого мяча по движущейся мишени; лазанье, перелазанье, ползание;

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

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

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

6 классы

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

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

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК)

Туристическая полоса препятствий. Способы ориентирования на местности с использованием компаса и карты. Вязка туристских узлов. Туристические походы.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Спортивные игры

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

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

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).

Элементы современных оздоровительных систем: хатка-йога, стретчинг, скипинг.

Лыжные гонки (ЭКК)

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

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях; метание малого мяча по движущейся мишени; лазанье, перелазанье, ползание;

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

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

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

7 классы

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

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

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика:

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

Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК)

Туристическая полоса препятствий. Способы ориентирования на местности с и использованием компаса и карты. Вязка туристских узлов. Туристические походы.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Спортивные игры

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

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

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).

Элементы современных оздоровительных систем: хатка-йога, стретчинг, скипинг.

Лыжные гонки (ЭКК)

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

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях; метание малого мяча по движущейся мишени; лазанье, перелазанье, ползание;

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

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

8 классы

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

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

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

Оценка эффективности занятий.

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

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика:

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

Туризм и спортивное ориентирование (ЭЖК)

Туристическая полоса препятствий. Способы ориентирования на местности с использованием компаса и карты. Вязка туристских узлов. Туристические походы.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Спортивные игры

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

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Гимнастика с основами акробатики:

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).

Элементы современных оздоровительных систем: хатка-йога, стретчинг, скипинг.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствия, включающие разнообразные прикладные упражнения.

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

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

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

9 классы

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

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

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

Оценка эффективности занятий.

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

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика:

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

Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК)

Туристическая полоса препятствий. Способы ориентирования на местности с использованием компаса и карты. Вязка туристских узлов. Туристические походы.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Спортивные игры:

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

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Гимнастика с основами акробатики:

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).

Элементы современных оздоровительных систем: хатка-йога, стретчинг, скипинг.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствия, включающие разнообразные прикладные упражнения.

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

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

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

4. Тематическое планирование

В учебный материал по физической культуре в раздел «*Физическое совершенствование*» включены этнокультурные компоненты «Лыжи» 5-7 классах и «Туризм и спортивное ориентирование» в 5-9 классах.

Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения плавания, часы перенесены на модуль «Спортивные игры».

5 классы

№	Предметное содержание	Физическая культура как область знаний			Способы двигательной (физкультурной) деятельности		Физическое совершенствование
		История и современное развитие физической культуры	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическая культура человека	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Оценка эффективности занятий физической культурой	
1.	<p><i>Легкая атлетика:</i> беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p>	<p><i>Олимпийские игры древности.</i></p>	<p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>
2.	<p><i>Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК)</i> Туристическая полоса препятствий. Способы ориентирования на местности с использованием компаса и карты. Вязка туристских узлов. Туристические походы. <i>Национальные виды спорта</i></p>	<p>Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к</p>	<p>Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	

	<i>техничко-тактические действия и правила.</i>	природе.			физической культуры.		
3.	<p>Спортивные игры</p> <p>Техничко-тактические действия и приемы игры в:</p> <p>футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Правила спортивных игр.</p> <p>Игры по правилам.</p>		<p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p>		<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	
4.	<p><i>Гимнастика с основами акробатики:</i> организующие команды и приемы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</p> <p>(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).</p> <p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p><i>Элементы современных оздоровительных систем: хатка-</i></p>		<p>Физическое развитие человека.</p> <p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p><i>Спорт и спортивная подготовка.</i></p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>

	<i>йога, стретчинг, скипинг.</i>						
5.	<p>Лыжные гонки (ЭКК) передвижение на лыжах разными способами;</p> <p>подъемы, спуски, повороты, торможение.</p> <p><i>Национальные виды спорта</i></p> <p><i>техничко-тактические действия и правила.</i></p>		<p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p><i>Спорт и спортивная подготовка.</i></p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	Здоровье и здоровый образ жизни.	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>

5 класс

№	Предметное	Кол	В том числе	В том числе	Тема
---	------------	-----	-------------	-------------	------

	содержание	личесство часов	практическа я часть	ЭКК	ЭКК
	Спортивно-оздоровительная деятельность				
1	<i>Легкая атлетика:</i> беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	14	14		
2	Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК) Туристическая полоса препятствий. Способы ориентирования на местности с и использованием компаса и карты. Вязка туристических узлов. Туристические походы.	2	2	2	История развития туризма в РК. Топографические карты районов РК.

3	Спортивные игры				
	Волейбол	10	4		
	Технико-тактические действия и приемы игры Правила игры. Игры по правилам.				
	Футбол, мини-футбол	4			
Технико-тактические действия и приемы игры Правила игры. Игры по правилам.					
Баскетбол	8	3			
Технико-тактические действия и приемы игры Правила игры. Игры по правилам.					
Гимнастика с элементами акробатики	20	4			
организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации; гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах;					

	<p>ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девушки)</p> <p><i>современные оздоровительные системы хатка-йога, стретчинг, скипинг.</i></p>				
5	<p>Лыжные гонки (ЭКК)</p> <p>передвижение на лыжах разными способами; подъемы, спуски, повороты, торможение.</p>	10	2	10	История развития лыжного спорта, выдающиеся лыжники.
Всего: 68 часов					

6 классы

№	Предметное содержание	Физическая культура как область знаний			Способы двигательной (физкультурной) деятельности		Физическое совершенствование
		История и современное развитие физической культуры	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическая культура человека	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Оценка эффективности занятий физической культурой	
1.	<p><i>Легкая атлетика:</i></p> <p>беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча.</p>	<p><i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i></p>	<p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	Здоровье и здоровый образ жизни.	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>
2.	<p><i>Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК)</i></p> <p>Туристическая полоса препятствий.</p> <p>Способы ориентирования на местности с использованием компаса и карты.</p> <p>Вязка туристских узлов.</p> <p>Туристические походы.</p> <p><i>Национальные виды спорта</i></p> <p><i>техничко-тактические действия и</i></p>	<p>Организация и проведение пеших туристических походов.</p> <p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p>Техника движений и ее основные показатели.</p> <p><i>Спорт и спортивная подготовка.</i></p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	Здоровье и здоровый образ жизни.	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	

	<i>правила.</i>						
3.	<p>Спортивные игры</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в:</p> <p>футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Правила спортивных игр.</p> <p>Игры по правилам.</p>		<p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p>		<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	
4.	<p><i>Гимнастика с основами акробатики:</i> организующие команды и приемы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</p> <p>(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).</p> <p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p><i>Элементы современных оздоровительных систем: хатка-йога, стретчинг, скипинг.</i></p>		<p>Физическое развитие человека.</p> <p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p><i>Спорт и спортивная подготовка.</i></p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>
5.	<p>Лыжные гонки (ЭКК)</p> <p>передвижение на лыжах разными</p>		<p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья,</i></p>	<p>Здоровье и здоровый</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных</p>

	<p>способами; подъемы, спуски, повороты, торможение.</p> <p><i>Национальные виды спорта</i> <i>техничко-тактические действия и</i> <i>правила.</i></p>		<p><i>развитием физических</i> <i>качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. <i>Спорт и спортивная</i> <i>подготовка.</i> <i>Всероссийский</i> <i>физкультурно-</i> <i>спортивный комплекс</i> <i>«Готов к труду и</i> <i>обороне».</i></p>	образ жизни.	<p>мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>форм занятий физической культурой. <i>Индивидуальные</i> <i>комплексы</i> <i>адаптивной</i> <i>физической</i> <i>культуры (при</i> <i>нарушении опорно-</i> <i>двигательного</i> <i>аппарата,</i> <i>центральной</i> <i>нервной системы,</i> <i>дыхания и</i> <i>кровообращения,</i> <i>при близорукости).</i></p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6 класс

№	Предметное содержание	Кол личество	В том числе	В том числе ЭКК	Тема ЭКК
---	--------------------------	-----------------	----------------	--------------------	-------------

	Спортивно-оздоровительная деятельность	часов	практическая часть		
1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	14	6		
2	Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК) Туристическая полоса препятствий. Способы ориентирования на местности с и использованием компаса и карты. Вязка туристических узлов. Туристические походы.	2	2	2	История развития туризма в РК. Топографические карты районов РК.
3	Спортивные игры Волейбол Технико-тактические действия и приемы игры Правила игры. Игры по правилам. Футбол, мини-футбол Технико-тактические действия и приемы игры Правила игры.	10 4	10		

	Игры по правилам. Баскетбол Технико-тактические действия и приемы игры Правила игры. Игры по правилам.	8	8		
4	Гимнастика с элементами акробатики организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации; гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах; ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девушки) <i>современные оздоровительные системы хатка-йога, стретчинг, скипинг.</i>	20	3		
5	Лыжные гонки (ЭКК) передвижение на лыжах разными способами; подъемы, спуски,	10	2	10	<i>История развития лыжного спорта, выдающиеся лыжники.</i>

	повороты, торможение.				
<i>Всего: 68 часов</i>					

7 классы

№	Предметное содержание	Физическая культура как область знаний			Способы двигательной (физкультурной) деятельности		Физическое совершенствование
		История и современное развитие физической культуры	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическая культура человека	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Оценка эффективности занятий физической культурой	
1.	<i>Легкая атлетика:</i> беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	<i>Олимпийское движение в России.</i>	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и	Здоровье и здоровый образ жизни.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

	Упражнения в метании малого мяча.		планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>		с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.	выявления и устранения технических ошибок.	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>
2.	<i>Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК)</i> Туристическая полоса препятствий. Способы ориентирования на местности с использованием компаса и карты. Вязка туристских узлов. Туристические походы. <i>Национальные виды спорта технико-тактические действия и правила.</i>	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Здоровье и здоровый образ жизни.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	
3.	<i>Спортивные игры</i> Технико-тактические действия и приемы игры в: футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.		<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>		Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	

4.	<p><i>Гимнастика с основами акробатики:</i> организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>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).</p> <p><i>Элементы современных оздоровительных систем: хатка-йога, стретчинг, скипинг.</i></p>		<p>Физическое развитие человека.</p> <p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p><i>Спорт и спортивная подготовка.</i></p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>
5.	<p>Лыжные гонки (ЭКК)</p> <p>передвижение на лыжах разными способами;</p> <p>подъемы, спуски, повороты, торможение.</p> <p><i>Национальные виды спорта</i></p> <p><i>техничко-тактические действия и правила.</i></p>		<p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p><i>Спорт и спортивная подготовка.</i></p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и</i></p>

	Способы ориентирования на местности с и использованием компаса и карты. Вязка туристических узлов. Туристические походы.				
3	Спортивные игры Волейбол Технико-тактические действия и приемы игры Правила игры. Игры по правилам. Футбол, мини-футбол Технико-тактические действия и приемы игры Правила игры. Игры по правилам. Баскетбол Технико-тактические действия и приемы игры Правила игры. Игры по правилам.	10 4 8	10 3 8		

4	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации; гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах</p> <p>ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девушки)</p> <p>современные оздоровительные системы хатка-йога, стретчинг, скипинг.</p>	20	20		
5	<p>Лыжные гонки (ЭКК)</p> <p>передвижение на лыжах разными способами; подъемы, спуски, повороты, торможение.</p>	10	10	10	История развития лыжного спорта, выдающиеся лыжники.
Всего : 68 часов.					

8 классы

№	Предметное содержание	Физическая культура как область знаний			Способы двигательной (физкультурной) деятельности		Физическое совершенствование
		История и современное развитие физической культуры	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическая культура человека	Организация и проведение Самостоятельных занятий физической культурой	Оценка эффективности занятий физической культурой	
1.	<p><i>Легкая атлетика:</i> беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p>	<p><i>Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и</i></p>	<p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовки, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>

2.	<p><i>Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК)</i></p> <p>Туристическая полоса препятствий. Способы ориентирования на местности с и использованием компаса и карты. Вязка туристских узлов. Туристические походы. <i>Национальные виды спорта технико-тактические действия и правила.</i></p>	<p>Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p><i>обороне».</i></p> <p>Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p>
3.	<p>Спортивные игры</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в: футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p>	<p><i>Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.</p>	<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>
4.	<p><i>Гимнастика с основами</i></p>	<p><i>Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в</p>	<p><i>Физическая подготовка, ее</i></p>	<p>Контроль и наблюдение за</p>	<p>Подбор упражнений и составление</p>	<p>Оценка эффективности</p>	<p>Комплексы упражнений для</p>

<p><i>акробатики:</i> 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 брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p>	<p>современном обществе.</p>	<p><i>связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<i>Элементы современных оздоровительных систем: хатка-йога, стретчинг, скипинг.</i>						
--	-------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--

8 класс.

№	Предметное содержание Спортивно-оздоровительная деятельность	Количество часов			ЭКК
		Кол личество часов	В том числе практическая часть	В том числе ЭКК	
1	<i>Легкая атлетика:</i> беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	14	14		
2	<i>Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК)</i> Туристическая полоса препятствий. Способы ориентирования на местности с использованием компаса и карты. Вязка туристических узлов. Туристические походы. <i>техника выполнения национальных видов спорта</i> <i>техничко-тактические действия</i>	2	2		<i>Развитие туризма в РК</i>
3	Спортивные игры Волейбол, Техничко-тактические действия и приемы игры в Правила игры. Игры по правилам	10	10		

	<p>Баскетбол Технико-тактические действия и приемы игры Правила игры. Игры по правилам</p> <p>футбол, мини-футбол Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, Правила игры. Игры по правилам</p>	8	8		
4	<p>Гимнастика с элементами акробатики организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации; гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах; ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девушки), современные оздоровительные системы хатка-йога, стретчинг, скипинг.</p>	20	20		
5	<p>Лыжные гонки (ЭКК) передвижение на лыжах разными способами; подъемы, спуски, повороты, торможение.</p>	10	10	10	
Всего: 68 часов					

9 классы

№	Предметное содержание	Физическая культура как область знаний			Способы двигательной (физкультурной) деятельности		Физическое совершенствование
		История и современное развитие физической культуры	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическая культура человека	Организация и проведение Самостоятельных занятий физической культурой	Оценка эффективности занятий физической культурой	
1.	<i>Легкая атлетика:</i> беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	<i>Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	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	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.	Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>
2.	<i>Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК)</i> Туристическая полоса препятствий. Способы ориентирования на местности с использованием компаса и карты.	Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и	Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-</i>	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и	Организация досуга средствами физической культуры.	Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

	Вязка туристских узлов. Туристические походы. <i>Национальные виды спорта техничко-тактические действия и правила.</i>	бережного отношения к природе.	<i>спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	спортом		выявления и устранения технических ошибок.	
3.	<i>Спортивные игры</i> Техничко-тактические действия и приемы игры в: футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	<i>Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	Организация досуга средствами физической культуры.	Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно- двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>
4.	<i>Гимнастика с основами акробатики:</i> 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	<i>Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе.	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> <i>Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к</i>	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленнос тью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.	Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	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. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</i>

	<p>разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p><i>Элементы современных оздоровительных систем: хатка-йога, стретчинг, скипинг.</i></p>		<i>труду и обороне».</i>				<i>(при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9 классы

№	Предметное содержание	Кол-личество часов	В том числе практическая часть	В том числе ЭКК	Тема ЭКК
	Спортивно-оздоровительная деятельность				
1	<i>Легкая атлетика:</i> беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	14	14		
2	<i>Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК)</i> Туристическая полоса препятствий. Способы ориентирования на местности с использованием компаса и карты.	2	2	2	<i>Развитие туризма в РК</i>

	<p>Вязка туристических узлов. Туристические походы. <i>техника выполнения национальных видов спорта</i> <i>технико-тактические действия</i></p>				
3	<p>Спортивные игры Волейбол, Технико-тактические действия и приемы игры Правила игры. Игры по правилам</p> <p>Баскетбол Технико-тактические действия и приемы игры в Правила игры. Игры по правилам</p> <p>футбол, мини-футбол, Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-</p>	<p>10</p> <p>8</p> <p>4</p>	<p>10</p> <p>8</p>		

	<i>футбол,</i> Правила игры. Игры по правилам				
4	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i> организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации; гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах; ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девушки) <i>современные оздоровительные системы хатка-йога, стретчинг, скипинг.</i>	20	20		
5	Лыжные гонки (ЭКК) передвижение на лыжах разными способами; подъемы, спуски, повороты, торможение.	10	10	10	

Всего: 68 часов

