

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с. Усть-Вымь

Согласована

Утверждаю:

на методическом объединении  
учителей физической культуры и  
ОБЖ протокол от 28.08.2020 г. № 1



Директор МБОУ «СОШ»  
с. Усть-Вымь

И.В. Козлова

28 августа 2020 г.

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
5-9 классы**

Уровень основного общего образования  
Срок реализации – 5 лет

Составитель: Макаров М.И.

с. Усть-Вымь, 2020

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с примерной основной образовательной программой основного общего образования и в соответствии со следующими нормативными документами:

Фундаментального ядра содержания общего образования и в соответствии с Государственным стандартом общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897); Федерального Закона от 29 декабря 2012 года, №273 (Федеральный закон «Об образовании в РФ»);

Требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются идеи развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования.

Постановления Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189;

Приказа Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

Положения о рабочей программе, разработанного в МБОУ «СОШ» с. Усть-Вымь

Устава образовательного учреждения МБОУ «СОШ» с. Усть-Вымь

За основу рабочей программы взята программа курса физическая культура для 5-9 классов общеобразовательных учреждений, опубликованная издательством «Просвещение» в 2011 году (Сборник программ авторов М.Я. Виленский, В. И. Лях. для 5-9 классов)

## **2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

### **Личностные результаты.**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории,

культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### **Метапредметные результаты.**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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 и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты.**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

6) Для слепых и слабовидящих обучающихся: - формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; - формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) Для обучающихся с нарушениями опорно - двигательного аппарата: - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно - двигательного аппарата; - владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; - умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

### **3. Содержание учебного предмета. 5 класс (68 ч.)**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни.** Роль физической культуры и спорта в жизни человека, формирование здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.

**Физическая культура человека.** Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы утренней гимнастики, комплексы дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма.

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

Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка.) Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Бег на короткие(30м,60м), средние(200м,500м) и длинные дистанции (1000м,1500м), бег с ускорением, барьерный, эстафетный (техника передачи эстафетной палочки, круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета с этапом 30-40м) и кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча (вес 1кг), метание малого мяча, челночный бег 3/10, техника высокого старта, техника низкого старта. Подвижные игры: «Разведчики и часовые», «Попади в мяч», «Метко в цель», «Салки», Игры с культурно – этнической направленностью: «Салки по коми», «Игра в царя». Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Бег на выносливость (мин.), бег

с чередованием с ходьбой, бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Подвижные игры: «Невод», «Перебежка с выручкой», «Бег с флажками», «Вызов номеров», «Команда быстроногих», «Через кочки и пенечки», «Разведчики и часовые», «Пятнашки маршем», «Посадка картошки», «Наступление».

Футбол. История футбола, основные правила игры, передача мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, техника удара по воротам, ведение мяча с изменением направления. Технические приемы и тактические действия.

Гимнастика. Значение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь). Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, повороты направо, налево, кругом, перестроения из одной колонны в две (в три, в четыре...), перестроение из одной шеренги в две (три, четыре...) перестроения в движении. Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, кувырок назад, стойка «на лопатках», стойки, упоры, прыжки с повортами, перевороты, «мост» из положения лежа на спине, различные перекаты, кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад в полушаг, сед углом, гимнастическая комбинация из нескольких элементов). Упражнения на равновесие (на полу, на скамейке, на гимнастическом бревне, в движении, упражнение на развитие координации с закрытыми глазами, равновесие на правой (левой) ноге, равновесие в сторону, равновесие вперед). Висы и упоры. Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись и др. Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лёжа, вис стоя. Упоры простые: упор, упор на предплечьях, на руках, упор на руках согнувшись, упор сзади, упор углом. Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок), упор лёжа на согнутых руках, левую назад, упор стоя ноги врозь и др. Подвижные игры: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?».

Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Передача мяча сверху над собой; передача мяча сверху двумя руками и в парах на месте, через сетку, со смещением, в движении; прием мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача; прием мяча после подачи, комбинация из разученных элементов; учебная игра по упрощенным правилам. Технические приемы и тактические действия.

Плавание. Скольжение на груди с различным положением рук, скольжение на спине, скольжение боком, умение погружаться в воду. Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения занятий по плаванию программа предусматривает изучение и отработку стилей плавания в теории и методом «сухого» плавания

Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы закаливания организма. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Повороты на месте, повороты переступанием. Скользящий шаг без палок. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двушажный ход. Спуск со склона в высокой, средней, низкой стойке. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой». Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции на время(результат).

Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Терминология в баскетболе. Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением скорости и высоты отскока, с изменением направления. Остановки прыжком и в два шага. Броски мяча в кольцо. Передачи в парах на месте, в движении, в тройках. Действия нападающего против нескольких защитников. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Технические приемы и тактические действия. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Техника безопасности на уроках. Терминология. Перемещения в стойке, приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения.

Поддачи и атакующие действия. Прием после подачи, нападающий удар, комбинация из разученных элементов. Технические приемы и тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила и организация проведения соревнований по бадминтону.

Русская лапта. Техника безопасности на уроках. Технические приемы и тактические действия. Удары битой по мячу. Ловля и передача мяча. Перемещения по площадке при атакующих и защитных действиях. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила и организация проведения соревнований.

ГТО. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **6 класс (68 ч.)**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни.** Роль физической культуры и спорта в жизни человека, формирование здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания. Олимпийские игры древности и современности. Достижения спортсменов России на Олимпиадах. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы утренней гимнастики, комплексы дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма.

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

Легкая атлетика (Кроссовая подготовка) Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Спортивная ходьба, бег на короткие (30м,60м), средние (200м,500м) и длинные дистанции (1000м,1500м), бег с ускорением, барьерный, эстафетный (техника передачи эстафетной палочки, круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета с этапом (30-40м) и кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием», метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча (вес 1кг), челночный бег 4/10, техника высокого старта, техника низкого старта. Подвижные игры: «Разведчики и часовые», «Попади в мяч», «Метко в цель», «Салки», «Салки по коми». Игры с культурно – этнической направленностью: «Салки по коми», « Игра в царя». Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Основы туристской подготовки. Бег на выносливость (мин), бег с чередованием с ходьбой, бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Бег 2000 м на результат. Спортивная игра «Лапта».

Футбол. История футбола, основные правила игры, техника удара по воротам, передача мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, ведение мяча с изменением направления. Технические приемы и тактические действия.

Гимнастика. Значение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь). Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, повороты направо, налево, кругом, перестроения из одной колонны в две ( в три, в четыре...), перестроение из одной шеренги в две (три, четыре...), перестроения в движении. Акробатические

упражнения и комбинации(кувырок вперед, кувырок назад, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, различные перекаты, кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, сед углом, гимнастическая комбинация из нескольких элементов). Упражнения на равновесие (на полу, на скамейке, на гимнастическом бревне, в движении, упражнение на развитие координации с закрытыми глазами, равновесие на правой (левой) ноге, равновесие в сторону, равновесие вперед). Висы и упоры. Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись и др. Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лёжа, вис стоя. Упоры простые: упор, упор на предплечьях, на руках, упор на руках согнувшись, упор сзади, упор углом. Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок), упор лёжа на согнутых руках, левую назад, упор стоя ноги врозь и др. Упражнения на развитие физических качеств (силы, гибкости). Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, упражнения в парах, упражнения с гантелями, с отягощением.

Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Передача мяча сверху над собой; передача мяча сверху двумя руками в парах на месте, через сетку, со смещением, в движении. Передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача; прием мяча после подачи, комбинация из разученных элементов; учебная игра по упрощенным правилам. Технические приемы и тактические действия.

Плавание. Скольжение на груди с различным положением рук, скольжение на спине, скольжение боком, умение погружаться в воду. Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения занятий по плаванию программа предусматривает изучение и отработку стилей плавания в теории и методом «сухого» плавания

Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы закаливания организма. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Повороты на месте, повороты переступанием. Скользящий шаг без палок. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона в высокой, средней, низкой стойке. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой». Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции на время(результат).

Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Терминология в баскетболе. Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением скорости и высоты отскока, с изменением направления. Остановки прыжком и в два шага. Бросок в кольцо(одной рукой от плеча на месте, бросок от груди двумя руками). Передача мяча(в парах на месте, в движении, в тройках). Действия нападающего против нескольких защитников. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок вырывание, выбивание мяча. Технические приемы и тактические действия. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Техника безопасности на уроках. Терминология. Перемещения в стойке, приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Поддачи и атакующие действия. Прием после подачи, нападающий удар, комбинация из разученных элементов. Технические приемы и тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила и организация проведения соревнований по бадминтону.

Русская лапта. Техника безопасности на уроках. Технические приемы и тактические действия. Удары битой по мячу. Ловля и передача мяча. Перемещения по площадке при атакующих и защитных действиях. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила и организация проведения соревнований.

ГТО Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)



## 7класс (68 ч.)

**Основы физической культуры и здорового образа жизни.** Роль физической культуры и спорта в жизни человека, формирование здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания. Олимпийские игры древности и современности. Достижения спортсменов России на Олимпиадах. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием, техникой выполнения упражнений. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы утренней гимнастики, комплексы дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз. Элементы релаксации. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (Кроссовая подготовка). Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Спортивная ходьба. Бег на короткие (30м,60м), средние (500м,800м) и длинные дистанции(1000м,1500м), бег с ускорением, барьерный, эстафетный и кроссовый бег (техника передачи эстафетной палочки, круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета с этапом 30-40м), прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча (вес 1кг), челночный бег 4/10, техника высокого старта, техника низкого старта. Игры с культурно – этнической направленностью: «Салки по коми», « Игра в царя». Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Основы туристской подготовки. Бег на выносливость(мин.), бег с чередованием с ходьбой, бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Бег 2000 м на результат.

Футбол. История развития футбола, ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, техника удара по воротам, правила игры. Технические приемы и тактические действия.

Гимнастика. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах ( висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь, согнув ноги). Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, повороты направо, налево, кругом, перестроения из одной колонны в две (в три, в четыре...), перестроение и одной шеренги в две (три, четыре...), перестроения в движении. Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, различные перекаты, кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, сед углом, гимнастическая комбинация из нескольких элементов). Упражнения на равновесие (на полу, на скамейке, на гимнастическом бревне, в движении, упражнение на развитие координации с закрытыми глазами, равновесие на правой (левой) ноге, равновесие в сторону, равновесие вперед). Висы и упоры. Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись и др. Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лёжа, вис стоя. Упоры простые: упор, упор на предплечьях, на руках, упор на руках согнувшись, упор сзади, упор углом. Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок), упор лёжа на согнутых руках, левую назад, упор стоя ноги врозь и др. Упражнения на развитие физических качеств (силы,

гибкости). Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, упражнения в парах, упражнения с гантелями, с отягощением. Прыжки через скакалку.

Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Передача мяча ( через сетку, сверху над собой; передача мяча сверху двумя руками в парах на месте, со смещением, в движении в тройках). Нижняя прямая подача; прием мяча после подачи. Нападающий удар, комбинация из разученных элементов; учебная игра по упрощенным правилам. Технические приемы и тактические действия.

Плавание. Кроль на груди, спине, на боку, соскок с бортика, умение погружаться в воду. Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения занятий по плаванию программа предусматривает изучение и отработку стилей плавания в теории и методом «сухого» плавания

Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы закаливания организма. Анализ техники физических упражнений, их освоение выполнение по объяснению. Повороты на месте, повороты переступанием, поворот упором. Скользящий шаг без палок. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона в высокой, средней, низкой стойке. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой», в гору скользящим шагом. Торможение плугом. Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции на время(результат).

Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Терминология в баскетболе. Ведение мяча (правой и левой рукой, с изменением скорости и высоты отскока, с изменением направления). Остановки прыжком и в два шага. Броски в кольцо (одной рукой от плеча на месте, бросок от груди двумя руками). Штрафной бросок. Передачи мяча (в парах на месте, в движении, в тройках). Действия нападающего против нескольких защитников. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок вырывание, выбивание мяча. Технические приемы и тактические действия. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Техника безопасности на уроках. Терминология. Перемещения в стойке, приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Поддачи и атакующие действия. Прием после подачи, нападающий удар, комбинация из разученных элементов. Технические приемы и тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила и организация проведения соревнований по бадминтону.

Русская лапта. Техника безопасности на уроках. Технические приемы и тактические действия. Удары битой по мячу. Ловля и передача мяча. Перемещения по площадке при атакующих и защитных действиях. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила и организация проведения соревнований.

ГТО Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **8класс (68 ч.)**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни.** Роль физической культуры и спорта в жизни человека, формирование здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания. Олимпийские игры древности и современности. Достижения спортсменов России на Олимпиадах. Основные этапы развития физической культуры в России. Физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Техника выполнения упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы утренней гимнастики, комплексы дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз. Комплексы упражнений для

профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Регулирование массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма. Простейшие приемы самомассажа.

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

Легкая атлетика (Кроссовая подготовка). Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Спортивная ходьба. Бег на короткие (30м,60м), средние(500м,800м) и длинные дистанции(1000м,1500м), бег с ускорением, барьерный, эстафетный и кроссовый бег (техника передачи эстафетной палочки, круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета с этапом 30-40м), прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча дальность, метание набивного мяча (вес 1кг), челночный бег 4/10, техника высокого старта, техника низкого старта. Игры с культурно – этнической направленностью: «Салки по коми», « Игра в царя», « Стой олень», «Невод».Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Основы туристской подготовки. Бег на выносливость(мин), бег с чередованием с ходьбой, бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Бег 2000 м на результат.

Футбол. Передача мяча, ведение мяча, техника удара по мячу, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, техника владения мячом. Технические приемы и тактические действия.

Гимнастика. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах ( висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь, согнув ноги). Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, повороты направо, налево, кругом, перестроения из одной колонны в две(в три, в четыре...), перестроение и одной шеренги в две (три, четыре...),перестроения в движении. Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, различные перекаты, кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, сед углом, стойка на голове и руках, «мост» из положения стоя с помощью, гимнастическая комбинация из нескольких элементов). Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на равновесие (на полу, на скамейке, на гимнастическом бревне, в движении, упражнение на развитие координации с закрытыми глазами, равновесие на правой (левой) ноге, равновесие в сторону, равновесие вперед). Висы и упоры. Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись и др. Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лёжа, вис стоя. Упоры простые: упор, упор на предплечьях, на руках, упор на руках согнувшись, упор сзади, упор углом. Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок), упор лёжа на согнутых руках, левую назад, упор стоя ноги врозь и др. Упражнения на развитие физических качеств (силы, гибкости). Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, упражнения в парах, упражнения с гантелями, с отягощением. Прыжки через скакалку.

Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Передачи мяча (через сетку, сверху над собой; передача мяча сверху двумя руками в парах на месте, со смещением, в движении в тройках). Передачи мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку. Прием мяча после подачи; нижняя прямая подача; нападающий удар,

комбинация из разученных элементов. Технические приемы и тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам.

Плавание. Кроль на груди, кроль на спине, согласование движений руками и ногами кролем на груди, поворот головы для вдоха в сторону, умение плавать брасом. Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения занятий по плаванию программа предусматривает изучение и отработку стилей плавания в теории и методом «сухого» плавания

Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы закаливания организма. Анализ техники физических упражнений, их освоение выполнение по объяснению. Повороты на месте, повороты переступанием, поворот упором. Скользящий шаг без палок. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона в высокой, средней, низкой стойке. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой», в гору скользящим шагом. Повороты. Торможение плугом. Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции на время (результат).

Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Терминология в баскетболе. Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением скорости и высоты отскока, с изменением направления. Остановки прыжком и в два шага. Броски в кольцо (одной рукой от плеча на месте, бросок от груди двумя руками). Штрафной бросок. Передачи мяча (в парах на месте, в движении, в тройках). Действия нападающего против нескольких защитников. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок вырывание, выбивание мяча. Технические приемы и тактические действия. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Техника безопасности на уроках. Терминология. Перемещения в стойке, приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Поддачи и атакующие действия. Прием после поддачи, нападающий удар, комбинация из разученных элементов. Технические приемы и тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила и организация проведения соревнований по бадминтону.

Русская лапта. Техника безопасности на уроках. Технические приемы и тактические действия. Удары битой по мячу. Ловля и передача мяча. Перемещения по площадке при атакующих и защитных действиях. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила и организация проведения соревнований.

ГТО. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## **9 класс (68 ч.)**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни.** Роль физической культуры и спорта в жизни человека, формирование здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания. Олимпийские игры древности и современности. Достижения спортсменов России на Олимпиадах. Физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Техника выполнения упражнений. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности. Правила соревнований по футболу. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Правила соревнований по баскетболу.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы утренней гимнастики, комплексы дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз. Комплекс упражнений физкультминуток, элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Регулирование массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма. Простейшие приемы самомассажа.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Легкая атлетика (Кроссовая подготовка). Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Спортивная ходьба. Бег на короткие (30м,60м), средние (500м,800м) и длинные дистанции(1000м,2000м), бег с ускорением, барьерный, эстафетный и кроссовый бег (техника передачи эстафетной палочки, круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета с этапом 30-40м), прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбегаспособом «перешагивание», метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча (вес 1кг), челночный бег 4/10, техника высокого старта, техника низкого старта. Игры с культурно – этнической направленностью: «Салки по коми», « Игра в царя», «Стой олень», «Невод». Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Основы туристской подготовки. Бег на выносливость(мин), бег с чередованием с ходьбой, бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Бег 2000 м на результат. Спортивная игра «Лепта».

Футбол . Освоение ударов по мячу, передача мяча, ведения мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, совершенствование техники удара по мячу, совершенствование техники владения мячом. Технические приемы и тактические действия.

Гимнастика. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах ( висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь, согнув ноги). Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Опорный прыжок через гимнастического козла (вскокв упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь, согнув ноги). Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, повороты направо, налево, кругом, перестроения из одной колонны в две ( в три, в четыре...), перестроение и одной шеренги в две (три, четыре...),перестроения в движении. Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, различные перекаты, кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, сед углом, стойка на голове и руках, «мост» из положения стоя с помощью, упоры, прыжки с поворотами, перевороты, гимнастическая комбинация из нескольких элементов). Упражнения на равновесие (на полу, на скамейке, на гимнастическом бревне, в движении, упражнение на развитие координации с закрытыми глазами, равновесие на правой (левой) ноге, равновесие в сторону, равновесие вперед). Висы и упоры. Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись и др. Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лёжа, вис стоя. Упоры простые: упор, упор на предплечьях, на руках, упор на руках согнувшись, упор сзади, упор углом. Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок), упор лёжа на согнутых руках, левую назад, упор стоя ноги врозь и др. Упражнения на развитие физических качеств (силы, гибкости). Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине, упражнения в парах, упражнения с гантелями, с отягощением. Прыжки через скакалку.

Волейбол . Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Передача мяча через сетку, сверху над собой; передача мяча сверху двумя руками в парах на месте, со смещением, в движении в тройках. Передачи мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача; прием мяча после подачи, нападающий удар, комбинация из разученных элементов; учебная игра по упрощенным правилам. Технические приемы и тактические действия.

Плавание. Совершенствование со стилем брасс, кроль на груди и спине. Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения занятий по плаванию программа предусматривает изучение и отработку стилей плавания в теории и методом «сухого» плавания

Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы закаливания организма. Анализ техники физических упражнений, их освоение выполнение по объяснению. Повороты на месте, повороты переступанием, поворот упором. Скользящий шаг без палок. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона в высокой, средней, низкой стойке. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой», в гору скользящим шагом. Торможение плугом. Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции на время(результат).

Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Терминология в баскетболе. Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением скорости и высоты отскока, с изменением направления. Остановки прыжком и в два шага. Броски в кольцо (одной рукой от плеча на месте, бросок от груди двумя руками). Штрафной бросок. Передача мяча (в парах на месте, в движении, в тройках). Действия нападающего против нескольких защитников. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок вырывание, выбивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Технические приемы и тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Техника безопасности на уроках. Терминология. Перемещения в стойке, приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Поддачи и атакующие действия. Прием после поддачи, нападающий удар, комбинация из разученных элементов. Технические приемы и тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила и организация проведения соревнований по бадминтону.

Русская лапта. Техника безопасности на уроках. Технические приемы и тактические действия. Удары битой по мячу. Ловля и передача мяча. Перемещения по площадке при атакующих и защитных действиях. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила и организация проведения соревнований.

ГТО. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### 4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся.

I год обучения

| № | Разделы программы                      | Часы | Адм. К/р. ПА | Эк С | Предметные результаты уровня «ВН»  | Основные виды УД  |
|---|--|------|--------------|------|--|---|
| 1 | Физическая культура как область знаний | 1    |              |      | 1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; 2. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 3. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержания и правила соревнований. Определяют цели возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Характеризуют понятия физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, раскрывают содержание и виды деятельности. Раскрывают понятие физическое развитие. Овладевают методами |

|   |   |  |  |   |  |
|---|---|--|--|---|--|
|   |   |  |  | <p>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p>   | <p>определения уровня физического развития. Раскрывают понятия здоровый образ жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Объясняют значение режима дня для активной жизнедеятельности современного учащегося. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели. Выполнять комплексы упражнения утренней гимнастики. Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные правила использования закаливающих и восстановительных процедур. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Соблюдают основные правила техники безопасности во время занятий.</p> |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности |  |  | <p>1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;<br/> 2. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;<br/> 3. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать</p> <p>Выбирают правильное место для занятий,</p> | <p>Выбирают правильное место для занятий, подбирают инвентарь и правильную одежду. Составляют индивидуальный план занятий с разной функциональной направленностью. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристические навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>   |

|   |   |    |   |   |   |
|---|---|----|---|---|---|
|   |   |    |   | <p>подбирают инвентарь и правильную одежду. Составлять индивидуальный план занятий с разной функциональной направленностью. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристические навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>4. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> |   |
| 3 | Физкультурно - оздоровительная деятельность |    |   | <p>1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p>   | <p>Характеризуют цели подвижных игр. Соблюдают основные правила при проведении и организации подвижных игр. Составляют индивидуальные комплексы оздоровительной направленностью. Объясняют важность профилактики утомлений и перенапряжений. Выполняют упражнения на коррекцию и регулированию массы тела. Выбирают комплексы для формирования телосложения</p> |
| 4 | Лёгкая атлетика                             | 15 | 8 | <p>1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и</p>  | <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных</p>  |



|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>3.выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); 4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> | <p>спортсменов. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p> |
|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  |  | <p>совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности. Описывать технику выполнения прыжков в длину, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику прыжков на технику выполнения. Описывать технику выполнения прыжков в высоту, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику прыжков на технику выполнения. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических</p> |
|--|--|--|--|--|---|

|   |                                    |    |            |   |  |   |
|---|------------------------------------|----|------------|---|--|---|
|   |                                    |    |            |   | <p>способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p> |   |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | Адм<br>К.р | 4 | <p>1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;<br/>2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных</p>  | <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа</p> |

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | <p>физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>3.выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>4.выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>5.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> | <p>разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в висах и упорах. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют висы и упоры для развития координационных способностей. Составляют совместно с учителем комплексы в висах и упорах. Овладевают правилами техники безопасности и страховкой. Используют висы и упоры для развития координационных способностей. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий; соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира</p> |
|--|--|--|--|--|---|

|   |           |   |  |   |   |  |
|---|-----------|---|--|---|---|--|
|   |           |   |  |   | отделения. Оказывают помощь в установке и уборка снарядов. Соблюдают правила соревнований.  |  |
| 6 | Баскетбол | 9 |  | 1 | <p>1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>3.выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> | <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры. Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> |
| 7 | Волейбол  | 9 |  |   | <p>1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>3.выполнять основные</p>   | <p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила</p>  |

|   |                        |   |   |   |  |
|---|------------------------|---|---|---|--|
|   |                        |   |   | <p>технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; 4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> | <p>безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p> |
| 8 | Футбол (мини - футбол) | 2 | 1 | <p>1 .выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в</p>  | <p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов –</p>   |

|   |                                |   |  |   |  |
|---|--------------------------------|---|--|---|--|
|   |                                |   |  | <p>условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>2.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>3.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> | <p>олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> |
| 9 | Спортивные игры. Русская лапта | 2 |  | <p>1 .выполнять основные технические действия и приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>2.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>3.выполнять общеразвивающие</p>   | <p>Изучают историю. Овладевают основными приёмами. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила</p>   |

|    |                                  |    |   |  |   |
|----|----------------------------------|----|---|--|---|
|    |                                  |    |   | упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);   | безопасности. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| 10 | Спортивные игры.<br>Бадминтон    | 2  |   | 1 .выполнять основные технические действия и приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности; 2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);               | Изучают историю. Овладевают основными приёмами. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Объясняют правила и основы организации игры.   |
| 11 | Лыжная подготовка (лыжные гонки) | 14 | 6 | 1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают  |



|    |          |   |  |  |   |  |
|----|----------|---|--|--|---|--|
|    |          |   |  | <p>быстроты, выносливости, гибкости и координации);<br/> 3.выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;<br/> 4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> | <p>правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> |  |
| 12 | Плавание | 1 |  | 1  | <p>1.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);<br/> 2.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств</p>  | <p>Овладевают техникой имитационных движений. Моделируют технику выполнения в пространстве. Выполняют комплексы для развития выносливости. Выполняют координационные и координационные упражнения на суше. Изучают виды плавания. Формируют на практике умения осуществлять проводить соревнования. Соблюдают правила безопасного поведения на водоёмах и в бассейне. Осуществлять помощь в судействе, подготовке мест проведения занятий. Используют полученные знания при самостоятельной работе. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий плаванием</p> |
| 13 | ГТО      | 2 |  |  | <p>1.Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>   | <p>Формируют на практике умения осуществлять проводить соревнования. Соблюдают правила безопасного поведения. Осуществлять помощь в судействе, подготовке мест проведения занятий. Используют полученные знания</p>  |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  | при самостоятельной работе.<br>Осуществляет контроль за физической нагрузкой |
|--|--|--|--|--|--|--|

II год обучения

| № | Разделы программы                             | Часы | Адм. К/р. ПА | Эк С | Предметные результаты уровня «ВН»   | Основные виды УД  |
|---|---|------|--------------|------|---|---|
| 1 | <i>Физическая культура как область знаний</i> | 1    |              |      | 4. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; 5. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 6. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития | <p><b>Раскрывают</b> историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p><b>Характеризуют</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, <b>раскрывают</b> содержания и правила соревнований.</p> <p><b>Определяют</b> цели возрождения Олимпийских игр, <b>объясняют</b> смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p><b>Характеризуют</b> понятия физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, <b>раскрывают</b> содержание и виды деятельности.</p> <p><b>Раскрывают</b> понятие физическое развитие.</p> <p><b>Овладевают</b> методами определения уровня физического развития.</p> <p><b>Раскрывают</b> понятия здоровый образ жизни, <b>выделяют</b> его основные компоненты и <b>определяют</b> их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p><b>Объясняют</b> значение режима дня для активной жизнедеятельности современного учащегося.</p> <p><b>Составляют</b> индивидуальный режим дня и учебной недели</p> <p><b>Выполняют</b> комплексы упражнения утренней гимнастики.</p> <p><b>Характеризовать</b> цель и назначение утренней зарядки.</p> <p><b>Разучивают и выполняют</b> комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p><b>Соблюдают</b> основные правила использования закаливающих и восстановительных процедур.</p> <p><b>Выбирают</b> режим правильного питания в зависимости от характера</p> |

|   |  |    |    |   |  |   |
|---|--|----|----|---|--|---|
|   |  |    |    |   |  | распорядка дня.<br><b>Соблюдают</b> основные правила техники безопасности во время занятий.   |
| 2 | <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i> |    |    |   | 5. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 6. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; 7. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; 8. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности | <b>Выбирают</b> правильное место для занятий, подбирают инвентарь и правильную одежду.<br><b>Составляют</b> индивидуальный план занятий с разной функциональной направленностью.<br><b>Раскрывают</b> историю формирования туризма.<br><b>Формируют</b> на практике туристические навыки в пешем походе под руководством преподавателя.<br><b>Объясняют</b> важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками <b>тренируются</b> в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.<br><b>Выполняют</b> тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.<br><b>Измеряют</b> пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.<br><b>Заполняют</b> дневник |
| 3 | <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>         |    |    |   | 1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);  | <b>Характеризуют</b> цели подвижных игр.<br><b>Соблюдают</b> основные правила при проведении и организации подвижных игр.<br><b>Составляют</b> индивидуальные комплексы оздоровительной направленностью.<br><b>Объясняют</b> важность профилактики утомлений и перенапряжений.<br><b>Выполняют</b> упражнения на коррекцию и регулированию массы тела.<br><b>Выбирают</b> комплексы для формирования телосложения.  |
| 4 | Лёгкая   | 15 | ПА | 6 | 1. выполнять комплексы   | <b>Изучают</b> историю лёгкой   |

|          |  |  |  |   |
|----------|--|--|--|---|
| атлетика |  |  | <p>упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>3.выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных</p> | <p>атлетики и <b>запоминают</b> выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивают</b> её самостоятельно, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Описывают</b> технику высокого старта.</p> <p><b>Выполняют</b> высокий старт в беге на короткие дистанции <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, <b>выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, <b>контролируют</b> её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивают</b> её самостоятельно, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений для развития соответствующих физических качеств, <b>выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, <b>контролируют</b> её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, <b>осваивают</b> её самостоятельно, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное</p> |
|----------|--|--|--|---|

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>выполнение метательных упражнений.</p> <p><b>Применяют</b> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в длину, <b>осваивают</b> её самостоятельно, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрируют</b> выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, <b>Демонстрировать</b> технику прыжков на технику выполнения.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в высоту, <b>осваивают</b> её самостоятельно, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрируют</b> выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, <b>соблюдают</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжков на технику</p> |
|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  |  | <p>выполнения.</p> <p><b>Применяют</b> упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Применяют</b> упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Применяют</b> упражнения для развития скоростных способностей</p> <p><b>Раскрывают</b> значение упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p><b>Соблюдают</b> технику безопасности.</p> <p><b>Осваивают</b> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><b>Раскрывают</b> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p> <p><b>Осваивают</b> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><b>Раскрывают</b> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований.</p> <p><b>Используют</b> различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Выполняют</b> контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p><b>Составляют</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Измеряют</b> результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p><b>Оказывают</b> помощь в</p> |
|--|--|--|--|--|---|

|   |                                    |    |  |  |   |
|---|------------------------------------|----|--|--|---|
|   |                                    |    |  |  | подготовке мест проведения занятий. <b>Соблюдают</b> правила соревнований.  |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |  | <p>1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>3.выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>4.выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>5.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> | <p><b>Изучают</b> историю гимнастики и <b>запоминают</b> имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p><b>Различают</b> предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p><b>Овладевают</b> правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p><b>Различают</b> строевые команды, <b>чётко выполняют</b> строевые приёмы.</p> <p><b>Описывают</b> технику общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Описывают</b> технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p><b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Описывают</b> технику акробатических упражнений.</p> <p><b>Составляют</b> акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Описывают</b> технику упражнений в висах и упорах.</p> <p><b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Используют</b> висы и упоры для развития координационных способностей.</p> <p><b>Составляют</b> совместно с учителем комплексы в висах и в упорах.</p> <p><b>Овладевают</b> правилами техники безопасности и страховкой.</p> <p><b>Используют</b> висы и упоры для развития координационных способностей.</p> <p><b>Используют</b> гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> |

|   |           |   |  |  |   |
|---|-----------|---|--|--|---|
|   |           |   |  |  | <p><b>Используют</b> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><b>Используют</b> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Используют</b> данные упражнения для развития гибкости.</p> <p><b>Раскрывают</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p><b>Оказывают</b> страховку и помощь во время занятий;</p> <p><b>соблюдают</b> технику безопасности.</p> <p><b>Применяют</b> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><b>Используют</b> разученные решения задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Составляют</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Выполняют</b> обязанности командира отделения.</p> <p><b>Оказывают</b> помощь в установке и уборка снарядов.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила соревнований.</p> |
| 6 | Баскетбол | 9 |  | <p>1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,</p> | <p><b>Изучают</b> историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.</p> <p><b>Овладевают</b> основными приёмами игры в баскетбол.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, <b>выявляя и устраняя</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со</p>  |



|   |          |   |  |  |   |
|---|----------|---|--|--|---|
|   |          |   |  | <p>гибкости и координации);<br/> 3.выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;<br/> 4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных</p>  | <p>сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактику игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности.<br/> <b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьируют</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.<br/> <b>Организуют</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, <b>осуществляют</b> судейство игры.<br/> <b>Выполняют</b> сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>  |
| 7 | Волейбол | 9 |  | <p>1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;<br/> 2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);<br/> 3.выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;<br/> 4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных</p> | <p><b>Изучают</b> историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.<br/> <b>Овладевают</b> основными приёмами игры в баскетбол.<br/> <b>Соблюдают</b> правила техники безопасности во время занятий и во время игры.<br/> <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, <b>выявляя и устраняя</b> типичные ошибки.<br/> <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности.<br/> <b>Организуют</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, <b>осуществляют</b> судейство игры.<br/> <b>Выполняют</b> правила игры, <b>учатся</b>, уважительно относятся к сопернику и <b>управляют</b> своими эмоциями.<br/> <b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>используют</b> игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> |

|   |                      |   |  |   |  |
|---|----------------------|---|--|---|--|
|   |                      |   |  |   | <p><b>Используют</b> игровые упражнения для развития координационных способностей. утомления организма во время игровой деятельности, <b>используют</b> игровые действия для развития выносливости.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>используют</b> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьируют</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p><b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p><b>Руководствуются</b> правилами техники безопасности.</p> <p><b>Объясняют</b> правила и основы организации игры.</p> <p><b>Используют</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Осуществляет</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Организуют</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест.</p> |
| 8 | Футбол (мини-футбол) | 2 |  | <p>1. выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>2. выполнять комплексы</p> | <p><b>Изучают</b> историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов – олимпийских чемпионов.</p> <p><b>Овладевают</b> основными</p>  |

|   |                                 |     |  |  |   |
|---|---------------------------------|-----|--|--|---|
|   |                                 |     |  | <p>упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>3.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> | <p>приёмами игры в футбола.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, <b>выявляя и устраняя</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности.</p> <p><b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p><b>Руководствуются</b> правилами техники безопасности.</p> <p><b>Объясняют</b> правила и основы организации игры.</p> <p><b>Организуют</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, <b>осуществляют</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p><b>Используют</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Осуществляет</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> |
| 9 | Спортивные игры (русская лапта) | 2 ч |  | <p>1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы,</p>   | <p><b>Овладевают</b> основными приёмами игры.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, <b>выявляя и устраняя</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила</p>  |

|    |                                  |     |    |   |   |  |
|----|----------------------------------|-----|----|---|---|--|
|    |                                  |     |    |   | <p>быстроты, выносливости, гибкости и координации);<br/> 3.выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности;</p>   | <p>безопасности.</p>   |
| 10 | Бадминтон                        | 2 ч |    |   | <p>1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;<br/> 2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);<br/> 3.выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности;</p>   | <p><i>Изучают</i> историю и запоминают имена выдающихся отечественных олимпийских чемпионов.<br/> <b>Овладевают</b> основными приемами игры.<br/> <b>Соблюдают</b> правила техники безопасности во время занятий и во время игры.<br/> <i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приемов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, <b>выявляя и устраняя</b> типичные ошибки.<br/> <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности.<br/> <i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приемов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, <b>выявляя и устраняя</b> типичные ошибки.</p> |
| 11 | Лыжная подготовка (лыжные гонки) | 14  | ПА | 4 | <p>1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;<br/> 2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);<br/> 3.выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;<br/> 4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального</p> | <p><i>Изучают</i> историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.<br/> <b>Соблюдают</b> правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.<br/> <b>Выполняют</b> контрольные упражнения.<br/> <i>Описывают</i> технику изучаемых лыжных ходов, <b>осваивают</b> их самостоятельно, <b>выявляя и устраняя</b> типичные ошибки.<br/> <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, <b>соблюдают</b> правила безопасности.<br/> <b>Моделируют</b> технику освоенных лыжных ходов, <b>варьируют</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>                              |

|    |          |   |  |   |   |
|----|----------|---|--|---|---|
|    |          |   |  | развития.   | <p><b>Раскрывают</b> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей.</p> <p><b>Соблюдают</b> технику. <b>Раскрывают</b> понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p><b>Используют</b> различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Применяют</b> правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>   |
| 12 | Плавание | 1 |  | <p>1. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>2. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> | <p><b>Овладевают</b> техникой имитационных движений.</p> <p><b>Моделируют</b> технику выполнения в пространстве</p> <p><b>Выполняют</b> комплексы для развития выносливости.</p> <p><b>Выполняют</b> координационные и координационные упражнения на суше.</p> <p><b>Изучают</b> виды плавания.</p> <p><b>Формируют</b> на практике умения осуществлять соревнования.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила безопасного поведения на водоёмах и в бассейне.</p> <p><b>Осуществляют</b> помощь в судействе, подготовке мест проведения занятий.</p> <p><b>Используют</b> полученные знания при самостоятельной работе.</p> <p><b>Осуществляет</b> контроль за физической нагрузкой во время занятий плаванием.</p> |
| 13 | ГТО      | 2 |  | <p>1. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>  | <p>Формируют на практике умения осуществлять соревнования.</p> <p>Соблюдают правила безопасного поведения.</p> <p>Осуществляют помощь в судействе, подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Используют полученные знания при самостоятельной работе.</p>  |

|  |  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  |  |  | Осуществляет контроль за физической нагрузкой |
|--|--|--|--|--|--|---|

*III год обучения*

| № | Разделы программы                             | Часы | Адм. К/р. ПА | Эк С | Предметные результаты  | Основные виды УД  |
|---|---|------|--------------|------|--|---|
| 1 | <i>Физическая культура как область знаний</i> | 1    |              |      | 7. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; 8. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 9. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических | <p><b>Раскрывают</b> историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p><b>Характеризуют</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, <b>раскрывают</b> содержания и правила соревнований.</p> <p><b>Определяют</b> цели возрождения Олимпийских игр, <b>объясняют</b> смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p><b>Характеризуют</b> понятия физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, <b>раскрывают</b> содержание и виды деятельности.</p> <p><b>Раскрывают</b> понятие физическое развитие.</p> <p><b>Овладевают</b> методами определения уровня физического развития.</p> <p><b>Раскрывают</b> понятия здоровый образ жизни, <b>выделяют</b> его основные компоненты и <b>определяют</b> их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p><b>Объясняют</b> значение режима дня для активной жизнедеятельности современного учащегося.</p> <p><b>Составляют</b> индивидуальный режим дня и учебной недели.</p> <p><b>Выполняют</b> комплексы упражнения утренней гимнастики.</p> <p><b>Характеризовать</b> цель и назначение утренней зарядки.</p> <p><b>Разучивают и выполняют</b> комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p><b>Соблюдают</b> основные правила использования закаливающих и восстановительных процедур.</p> <p><b>Выбирают</b> режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p><b>Выполняют</b> основные правила организации распорядка дня.</p> <p><b>Соблюдают</b> основные правила</p> |

|   |   |    |  |   |  |
|---|---|----|--|---|--|
|   |   |    |  |   | техники безопасности во время занятий.   |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности |    |  | <p>9. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 10. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; 11. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; 12. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий</p> | <p><b>Выбирают</b> правильное место для занятий, подбирают инвентарь и правильную одежду.<br/> <b>Составляют</b> индивидуальный план занятий с разной функциональной направленностью.<br/> <b>Раскрывают</b> историю формирования туризма.<br/> <b>Формируют</b> на практике туристические навыки в пешем походе под руководством преподавателя.<br/> <b>Объясняют</b> важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками <b>тренируются</b> в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.<br/> <b>Выполняют</b> тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.<br/> <b>Измеряют</b> пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.<br/> <b>Заполняют</b> дневник самоконтроля.</p> |
| 3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность         |    |  | <p>1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;<br/> 2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p>   | <p><b>Характеризуют</b> цели подвижных игр.<br/> <b>Соблюдают</b> основные правила при проведении и организации подвижных игр.<br/> <b>Составляют</b> индивидуальные комплексы оздоровительной направленностью.<br/> <b>Объясняют</b> важность профилактики утомлений и перенапряжений.<br/> <b>Выполняют</b> упражнения на коррекцию и регулированию массы тела.<br/> <b>Выбирают</b> комплексы для формирования телосложения.</p>  |
| 4 | Лёгкая атлетика                                   | 15 |  | <p>1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и</p>  | <p><b>Изучают</b> историю лёгкой атлетики и <b>запоминают</b> выдающихся отечественных</p>   |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  |  | <p>перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>3.выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> | <p>спортсменов.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивают</b> её самостоятельно, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Описывать</b> технику высокого старта.</p> <p><b>Выполнять</b> высокий старт в беге на короткие дистанции. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, <b>выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, <b>контролируют</b> её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивают</b> её самостоятельно, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Применяют</b> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в длину, <b>осваивают</b> её самостоятельно, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрируют</b> выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники,</p> |
|--|--|--|---|---|



|   |                                    |   |    |  |  |   |
|---|------------------------------------|---|----|--|--|---|
|   |                                    |   |    |  |  | <p><b>соблюдают</b> правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжков на технику выполнения.</p> <p><b>Применяют</b> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Применяют</b> разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p> <p><b>Раскрывают</b> значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p><b>Осваивают</b> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><b>Раскрывают</b> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p> <p><b>Используют</b> различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Выполняют</b> контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p><b>Составляют</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. <b>Измеряют</b> результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p><b>Оказывают</b> помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правил соревнований.</p> |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | с | 10 |  | <p>1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2. выполнять общеразвивающие</p> | <p><b>Изучают</b> историю гимнастики и <b>запоминают</b> имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p><b>Различают</b> предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p><b>Овладевают</b> правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Различают</b> строевые команды,</p>   |

|  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|---|---|
|  |  |  |  | <p>упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); 3.выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; 4.выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; 5.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального</p> | <p><b>чётко выполняют</b> строевые приёмы.<br/> <b>Описывают</b> технику общеразвивающих упражнений.<br/> <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений.<br/> <b>Описывают</b> технику общеразвивающих упражнений с предметами.<br/> <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений.<br/> <b>Описывают</b> технику акробатических упражнений.<br/> <b>Составляют</b> акробатические комбинации из числа разученных упражнений.<br/> <b>Описывают</b> технику упражнений в висах и упорах.<br/> <b>Используют</b> висы и упоры для развития координационных способностей.<br/> <b>Составляют</b> совместно с учителем комплексы в висах и в парах.<br/> <b>Овладевают</b> правилами техники безопасности и страховкой.<br/> <b>Используют</b> висы и упоры для развития координационных способностей.<br/> <b>Используют</b> гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.<br/> <b>Используют</b> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.<br/> <b>Используют</b> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.<br/> <b>Используют</b> данные упражнения для развития гибкости.<br/> <b>Раскрывают</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.<br/> <b>Оказывают</b> страховку и помощь во время занятий;<br/> <b>соблюдают</b> технику безопасности.<br/> <b>Применяют</b> упражнения для организации самостоятельных тренировок.<br/> <b>Используют</b> разученные</p> |
|--|--|--|--|---|---|

|   |           |   |  |  |   |
|---|-----------|---|--|--|---|
|   |           |   |  |  | <p>упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. <b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. <b>Составляют</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. <b>Выполняют</b> обязанности командира отделения. <b>Оказывают</b> помощь в установке и уборка снарядов. <b>Соблюдают</b> правила соревнований.</p>  |
| 6 | Баскетбол | 9 |  | <p>1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); 3.выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; 4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> | <p><b>Изучают</b> историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. <b>Овладевают</b> основными приемами игры в баскетбол. <b>Соблюдают</b> правила техники безопасности во время занятий и во время игры. <b>Описывают</b> технику изучаемых приемов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, <b>выявляя и устраняя</b> типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приемов, <b>варьируют</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Организуют</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, <b>осуществляют</b> судейство игры. <b>Выполняют</b> правила игры, <b>уважительно относятся</b> к сопернику и <b>управляют</b> своими эмоциями. <b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,</p> |

|   |          |   |  |  |  |  |
|---|----------|---|--|--|--|--|
|   |          |   |  |  |  | <i>используют</i> игру в баскетбол как средство активного отдыха.  |
| 7 | Волейбол | 9 |  |  | <p>1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>3.выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> | <p><i>Изучают</i> историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</p> <p><i>Овладевают</i> основными приёмами игры в баскетбол.</p> <p><i>Соблюдают</i> правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p><i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности.</p> <p><i>Организуют</i> совместные занятия волейболом со сверстниками, <i>осуществляют</i> судейство игры.</p> <p><i>Выполняют</i> правила игры, <i>учатся</i>, уважительно относятся к сопернику и <i>управляют</i> своими эмоциями.</p> <p><i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <i>используют</i> игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p><i>Используют</i> игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><i>Определять</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, <i>используют</i> игровые действия для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p><i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, <i>варьируют</i> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><i>Овладевают</i> терминологией, относящейся к избранной</p> |

|   |                      |   |  |   |  |
|---|----------------------|---|--|---|--|
|   |                      |   |  |   | <p>спортивной игре.<br/> <b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.<br/> <b>Руководствуются</b> правилами техники безопасности.<br/> <b>Объясняют</b> правила и основы организации игры.<br/> <b>Используют</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.<br/> <b>Осуществляет</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.<br/> <b>Организуют</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, <b>осуществлять</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>                        |
| 8 | Футбол (мини-футбол) | 2 |  | <p>1.выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; 2.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 3.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); 4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> | <p><b>Изучают</b> историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов – олимпийских чемпионов.<br/> <b>Овладевают</b> основными приёмами игры в футбола.<br/> <b>Соблюдают</b> правила техники безопасности во время занятий и во время игры.<br/> <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, <b>выявляя и устраняя</b> типичные ошибки.<br/> <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности.<br/> <b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.<br/> <b>Руководствуются</b> правилами техники безопасности.<br/> <b>Объясняют</b> правила и основы организации игры.</p> |

|    |               |   |  |   |  |
|----|---------------|---|--|---|--|
|    |               |   |  |   | <p><b>Организируют</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, <b>осуществляют</b> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p><b>Используют</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Осуществляет</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий</p> |
| 9  | Бадминтон     | 2 |  | <p>1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>3.выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности;</p> | <p>Изучают историю и запоминают имена выдающихся отечественных олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>                                    |
| 10 | Русская лапта | 2 |  | <p>1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и</p>   | <p>Изучают историю</p> <p>Овладевают основными приёмами игры.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>   |

|    |                                  |    |    |   |   |  |
|----|----------------------------------|----|----|---|---|--|
|    |                                  |    |    |   | координации); 3.выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности;  | Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |
| 11 | Лыжная подготовка (лыжные гонки) | 14 | ПА | 6 | 1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); 3.выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; 4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных | <b>Изучают</b> историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.<br><b>Соблюдают</b> правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.<br><b>Выполняют</b> контрольные упражнения.<br><b>Описываю</b> технику изучаемых лыжных ходов, <b>осваивают</b> их самостоятельно, <b>выявляя и устраняя</b> типичные ошибки.<br><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, <b>соблюдают</b> правила безопасности.<br><b>Моделирую</b> технику освоенных лыжных ходов, <b>варьируют</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.<br><b>Раскрывают</b> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей.<br><b>Соблюдают</b> технику безопасности.<br><b>Раскрывают</b> понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.<br><b>Используют</b> различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.<br><b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.<br><b>Применяют</b> правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| 12 | Плавание                         | 1  |    |   | 1.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических  | <b>Овладевают</b> техникой имитационных движений.<br><b>Моделирую</b> технику выполнения в пространстве.<br><b>Выполняют</b> комплексы для развития выносливости.  |

|    |     |   |  |  |   |  |
|----|-----|---|--|--|---|--|
|    |     |   |  |  | качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);   | <b>Выполняют</b> координационные и координационные упражнения на суше.<br><b>Изучают</b> виды плавания.  |
| 13 | ГТО | 2 |  |  | 1. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | <b>Формируют</b> на практике умения осуществлять соревнования.<br><b>Соблюдают</b> правила безопасного поведения<br><b>Осуществляют</b> помощь в судействе, подготовке мест проведения занятий.<br><b>Используют</b> полученные знания при самостоятельной работе.<br><b>Осуществляет</b> контроль за физической нагрузкой |

*IV-V год обучения*

| № | Разделы программы                             | Часы | Адм. К/р. ПА | Эк С | Предметные результаты уровня «ВН»   | Основные виды УД   |
|---|---|------|--------------|------|---|--|
| 1 | <i>Физическая культура как область знаний</i> | 1    |              |      | 10. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;<br>11. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 12. определять 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, | <i>Раскрывают</i> историю возникновения и формирования физической культуры.<br><i>Характеризуют</i> Олимпийские игры древности как явление культуры, <i>раскрывают</i> содержания и правила соревнований.<br><i>Определяют</i> цели возрождения Олимпийских игр, <i>объясняют</i> смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.<br><i>Характеризуют</i> понятия физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, <i>раскрывают</i> содержание и виды деятельности.<br><i>Раскрывают</i> понятие физическое развитие.<br><i>Овладевают</i> методами определения уровня физического развития.<br><i>Раскрывают</i> понятия здоровый образ жизни, <i>выделяют</i> его основные компоненты и <i>определяют</i> их взаимосвязь со здоровьем человека.<br><i>Объясняют</i> значение режима дня для активной жизнедеятельности современного учащегося.<br><i>Составляют</i> индивидуальный режим |



|   |  |  |  |   |  |
|---|--|--|--|---|--|
|   |  |  |  | развития  | <p>дня и учебной недели</p> <p><i>Выполнять</i> комплексы упражнения утренней гимнастики.</p> <p><i>Характеризовать</i> цель и назначение утренней зарядки.</p> <p><i>Разучивают и выполняют</i> комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p><i>Соблюдают</i> основные правила использования закаливающих и восстановительных процедур.</p> <p><i>Выбирают</i> режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p><i>Выполняют</i> основные правила организации распорядка дня.</p> <p><i>Соблюдают</i> основные правила техники безопасности во время занятий.</p>   |
| 2 | <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i> |  |  | <p>13. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 14. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; 15. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; 16. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности</p> | <p><i>Выбирают</i> правильное место для занятий, подбирают инвентарь и правильную одежду.</p> <p><i>Составляют</i> индивидуальный план занятий с разной функциональной направленностью.</p> <p><i>Раскрывают</i> историю формирования туризма.</p> <p><i>Формируют</i> на практике туристические навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p> <p><i>Объясняют</i> важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками <i>тренируются</i> в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p> <p><i>Выполняют</i> тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p><i>Измерять</i> пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Заполняют</i> дневник самоконтроль.</p> |
| 3 | <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>         |  |  | <p>1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его</p>  | <p><i>Характеризуют</i> цели подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдают</i> основные правила при проведении и организации подвижных игр.</p> <p><i>Составляют</i> индивидуальные</p>   |

|   |                 |                          |    |   |  |   |
|---|-----------------|--------------------------|----|---|--|---|
|   |                 |                          |    |   | <p>работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p>   | <p>комплексы оздоровительной направленностью.</p> <p><i>Объясняют</i> важность профилактики утомлений и перенапряжений.</p> <p><i>Выполняют</i> упражнения на коррекцию и регулированию массы тела.</p> <p><i>Выбирают</i> комплексы для формирования телосложения.</p>   |
| 4 | Лёгкая атлетика | 8кл<br>-15<br>9кл<br>-16 | Па | 6 | <p>1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>3.выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> | <p><i>Изучают</i> историю лёгкой атлетики и <i>запоминают</i> выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p><i>Описывать</i> технику выполнения беговых упражнений, <i>осваивают</i> её самостоятельно, <i>выявляют</i> и <i>устраняют</i> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Описывать</i> технику высокого старта.</p> <p><i>Выполнять</i> высокий старт в беге на короткие дистанции</p> <p><i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><i>Применяют</i> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, <i>выбирают</i> индивидуальный режим физической нагрузки, <i>контролируют</i> её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, <i>соблюдают</i> правила безопасности.</p> <p><i>Описывать</i> технику выполнения беговых упражнений, <i>осваивают</i> её самостоятельно, <i>выявляют</i> и <i>устраняют</i> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><i>Применяют</i> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, <i>выбирают</i> индивидуальный режим физической нагрузки, <i>контролируют</i> её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, <i>соблюдают</i> правила безопасности.</p> <p><i>Описывать</i> технику выполнения метательных упражнений, <i>осваивают</i></p> |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>её самостоятельно, <i>выявляют и устраняют</i> характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений. <i>Применяют</i> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. <i>Демонстрировать</i> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности. <i>Описывать</i> технику выполнения прыжков в длину, <i>осваивают</i> её самостоятельно, <i>выявляют и устраняют</i> характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрируют</i> выполнение прыжковых упражнений. <i>Применяют</i> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. <i>Демонстрировать</i> технику прыжков на технику выполнения. <i>Применяют</i> разученные упражнения для развития выносливости. <i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. <i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростных способностей. <i>Раскрывают</i> значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. <i>Осваивают</i> упражнения для организации самостоятельных тренировок. <i>Раскрывают</i> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований. <i>Раскрывают</i> значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. <i>Соблюдают</i> технику безопасности. <i>Осуществляют</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. <i>Выполняют</i> контрольные упражнения</p> |
|--|--|--|--|--|--|

|   |                                    |    |          |   |  |   |
|---|------------------------------------|----|----------|---|--|---|
|   |                                    |    |          |   |  | и контрольные тесты по лёгкой атлетике.<br><i>Составляют</i> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.<br><i>Измеряют</i> результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.<br><i>Оказывают</i> помощь в подготовке мест проведения занятий.<br><i>Соблюдают</i> правил соревнований.  |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | Адм К р. | 2 | 1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;<br>2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);<br>3. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;<br>4. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;<br>5. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального | <i>Изучают</i> историю гимнастики и <i>запоминают</i> имена выдающихся отечественных спортсменов.<br><i>Различают</i> предназначение каждого из видов гимнастики.<br><i>Овладевают</i> правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями<br><i>Различают</i> строевые команды, <i>чётко выполняют</i> строевые приёмы.<br><i>Описывают</i> технику общеразвивающих упражнений.<br><i>Составляют</i> комбинации из числа разученных упражнений.<br><i>Описывают</i> технику общеразвивающих упражнений с предметами.<br><i>Составляют</i> комбинации из числа разученных упражнений.<br><i>Описывают</i> технику акробатических упражнений.<br><i>Составляют</i> акробатические комбинации из числа разученных упражнений.<br><i>Описывают</i> технику упражнений в висах и упорах.<br><i>Составляют</i> комбинации из числа разученных упражнений.<br><i>Используют</i> висы и упоры для развития координационных способностей.<br><i>Составляют</i> совместно с учителем комплексы в висах и кпорах.<br><i>Овладевают</i> правилами техники безопасности и страховкой.<br><i>Используют</i> висы и упоры для развития координационных способностей.<br><i>Используют</i> гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.<br><i>Используют</i> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |

|   |           |   |             |   |  |   |
|---|-----------|---|-------------|---|--|---|
|   |           |   |             |   | <p><i>Используют</i> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><i>Используют</i> данные упражнения для развития гибкости.</p> <p><i>Раскрывают</i> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p><i>Оказывают</i> страховку и помощь во время занятий;</p> <p><i>Соблюдают</i> технику безопасности.</p> <p><i>Применяют</i> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><i>Используют</i> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><i>Осуществляют</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборка снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p> |   |
| 6 | Баскетбол | 9 | Адм<br>К р. | 4 | <p>1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>3.выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития</p>   | <p><i>Изучают</i> историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.</p> <p><i>Овладевают</i> основными приёмами игры в баскетбол.</p> <p><i>Соблюдают</i> правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p><i>Описывают</i> технику изучаемых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя</i> и <i>устраняя</i> типичные ошибки.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности.</p> <p><i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя</i> и <i>устраняя</i> типичные ошибки.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,</p> |

|   |          |                            |  |  |  |
|---|----------|----------------------------|--|--|--|
|   |          |                            |  | основных физических качеств.   | <p><i>соблюдают</i> правила безопасности. <i>Описываю</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Моделирую</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, <i>варьируют</i> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Организуют</i> совместные занятия баскетболом со сверстниками, <i>осуществляют</i> судейство игры. <i>Выполняют</i> правила игры, <i>уважительно относятся</i> к сопернику и <i>управляют</i> своими эмоциями. <i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <i>используют</i> игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>   |
| 7 | Волейбол | 8кл<br>-9<br><br>9кл<br>-8 |  | <p>1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>3.выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> | <p><i>Изучают</i> историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. <i>Овладевают</i> основными приёмами игры в баскетбол. <i>Соблюдают</i> правила техники безопасности во время занятий и во время игры. <i>Описываю</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности. <i>Описываю</i> технику развития основных физических качеств. изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Организуют</i> совместные занятия волейболом со сверстниками, <i>осуществляют</i> судейство игры. <i>Выполняют</i> правила игры, <i>учатся</i>, уважительно относятся к сопернику и <i>управляют</i> своими эмоциями. <i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <i>используют</i> игру в волейбол как средство активного отдыха. <i>Используют</i> игровые упражнения для развития координационных</p> |

|   |                      |   |  |   |  |
|---|----------------------|---|--|---|--|
|   |                      |   |  |   | <p>способностей.</p> <p><i>Определять</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, <i>используют</i> игровые действия для развития выносливости.</p> <p><i>Определять</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, <i>используют</i> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p><i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, <i>варьируют</i> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><i>Овладевают</i> терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p><i>Характеризуют</i> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p><i>Руководствуются</i> правилами техники безопасности. <i>Объясняют</i> правила и основы организации игры.</p> <p><i>Используют</i> разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><i>Осуществляет</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> |
| 8 | Футбол (мини-футбол) | 2 |  | <p>1.выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; 2.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 3.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно</p> | <p><i>Изучают</i> историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов – олимпийских чемпионов.</p> <p><i>Овладевают</i> основными приёмами игры в футбол.</p> <p><i>Соблюдают</i> правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p><i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя</i> и <i>устраняя</i> типичные ошибки.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения</p>   |

|    |               |   |  |   |  |
|----|---------------|---|--|---|--|
|    |               |   |  | <p>воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); 4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>  | <p>техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности <i>Овладевают</i> терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p><i>Характеризуют</i> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. <i>Руководствуются</i> правилами техники безопасности. <i>Объясняют</i> правила и основы организации игры. <i>Организуют</i> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, <i>осуществляют</i> помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. <i>Используют</i> разученные упражнения, подвижные и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. <i>Осуществляет</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> |
| 9  | Русская лапта | 2 |  | <p>1. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); 3.выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности;</p> | <p>Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <i>Используют</i> разученные упражнения, подвижные и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. <i>Осуществляет</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>   |
| 10 | Бадминтон     | 2 |  | <p>1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его</p>   | <p>Изучают историю и запоминают имена выдающихся отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными</p>   |



|    |                                  |     |  |   |  |
|----|----------------------------------|-----|--|---|--|
|    |                                  |     |  | <p>работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>3.выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности;</p>  | <p>приёмами игры.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>   |
| 11 | Лыжная подготовка (лыжные гонки) | 14  |  | <p>1.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>3.выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</p> <p>4.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> | <p><i>Изучают</i> историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.</p> <p><i>Соблюдают</i> правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p><i>Выполняют</i> контрольные упражнения.</p> <p><i>Описывают</i> технику изучаемых лыжных ходов, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя</i> и <i>устраняя</i> типичные ошибки.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, <i>соблюдают</i> правила безопасности.</p> <p><i>Моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, <i>варьируют</i> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p><i>Раскрывают</i> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей.</p> <p><i>Соблюдают</i> технику безопасности.</p> <p><i>Раскрывают</i> понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p><i>Используют</i> различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><i>Осуществляют</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> |
| 12 | Плавание                         | 1ч. |  | 1.выполнять   | <i>Овладевают</i> техникой имитационных  |

|    |     |     |  |  |  |
|----|-----|-----|--|--|--|
|    |     |     |  | <p>общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); 2.выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> | <p>движений.<br/> <i>Моделируют</i> технику выполнения в пространстве.<br/> <i>Выполняют</i> комплексы для развития выносливости.<br/> <i>Выполняют</i> координационные и координационные упражнения на суше.<br/> <i>Изучают</i> виды плавания.<br/> <i>Формируют</i> на практике умения осуществлять проводить соревнования.<br/> <i>Соблюдают</i> правила безопасного поведения на водоёмах и в бассейне.<br/> <i>Осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения занятий.<br/> <i>Используют</i> полученные знания при самостоятельной работе.<br/> <i>Осуществляет</i> контроль за физической нагрузкой во время занятий плаванием.</p> |
| 13 | ГТО | 2ч. |  | <p>1. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>   | <p>Формируют на практике умения осуществлять проводить соревнования.<br/> Соблюдают правила безопасного поведения<br/> Осуществляют помощь в судействе, подготовке мест проведения занятий.<br/> Используют полученные знания при самостоятельной работе.<br/> Осуществляет контроль за физической нагрузкой</p>   |