

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Самарской области**  
**Отраденское управление министерства образования Самарской области**  
**ГБОУ ООШ с. Тростянка**

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО Руководитель ШМО _____ Чекмарева Р. А. Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР, _____ Ледовских Ю.С. Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> и. о. директора ГБОУ ООШ с. Тростянка <u>Сальникова И.И.</u> Приказ № <u>32/2</u> од от «30» августа 2024 г.
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»

5-9 класс

Тростянка – 2024

**Аннотация к рабочей программе  
по физической культуре 5-9 классы  
(полное наименование программы)**

Нормативная база программы:	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 N 1644);</p> <p>Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897»;</p> <p>Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ с.Тростянка, утвержденная 8 апреля 2015;</p> <p>Рабочая программа: Физическая культура 5-9 классы. Автор:М.Я Виленского В.И.Лях. Издательство «Просвещение» 2019 г.</p>
Общее количество часов:	5кл.-3ч., 6кл.-3ч., 7кл.-3ч. 8кл.-3ч., 9кл.-3ч.
Уровень реализации:	базовый
Срок реализации:	5 год
Авторы рабочей программы:	В.И.Лях.

**Учебно-методический комплект 5-7 класса**

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура 5-9 классы	В.И. Лях	2019	Просвещение
Рабочая программа	Физическая культура 5-9 классы	В.И. Лях	2019	Просвещение

**Учебно-методический комплект 8-9 класса**

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура, 8-9 класс	В.И. Лях	2019	Просвещение
Рабочая программа	Физическая культура 5-9 классы	В.И. Лях	2019	Просвещение

### Место дисциплины в учебном плане

Предметная область	Предмет Класс	Количество часов в неделю				
		5	6	7	8	9
Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	<b>Обязательная часть (федеральный компонент)</b>				
		2	2	2	2	2
		<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений (региональный компонент и компонент образовательного учреждения)</b>				
		1	1	1	1	1
<b>Итого:</b>		3	3	3	3	3
Административных контрольных работ:						
Контрольных работ:						

### Тематическое планирование

**5класс**

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	<b>Основы знаний</b>	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	10	
2.	<b>Лёгкая атлетика</b>	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	12	

3.	<b>Гимнастика</b>	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	13	
4.	<b>Волейбол</b>	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	15	
5.	<b>Лыжная подготовка</b>	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания о лыжных гонках.	14	
6.	<b>Баскетбол</b>	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	16	
7.	<b>Футбол</b>	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и	14	

		стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Владение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Владение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
<b>8.</b>	<b>Развитие двигательных способностей</b>	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	8	
	<b>Итого:</b>		102	

## Тематическое планирование

6 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
9.	<b>Основы знаний</b>	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	10	
10.	<b>Лёгкая атлетика</b>	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	12	
11.	<b>Гимнастика</b>	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	13	
12.	<b>Волейбол</b>	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестрое-	15	

		ние двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.		
13.	<b>Лыжная подготовка</b>	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания о лыжных гонках.	14	
14.	<b>Баскетбол</b>	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	16	
15.	<b>Футбол</b>	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	14	
16.	<b>Развитие двигательных способностей</b>	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	8	
	<b>Итого:</b>		102	

## 7 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	<b>Основы знаний</b>	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	10	
2.	<b>Лёгкая атлетика</b>	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	12	
3.	<b>Гимнастика</b>	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	13	
4.	<b>Волейбол</b>	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных	15	



		параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.		
5.	<b>Лыжная подготовка</b>	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания о лыжных гонках.	14	
6.	<b>Баскетбол</b>	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	16	
7.	<b>Футбол</b>	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	14	
8.	<b>Развитие двигательных способностей</b>	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	8	
	<b>Итого:</b>		102	

## 8 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	<b>Что вам надо знать</b>	Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	12	
2.	<b>Лёгкая атлетика</b>	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	12	
3.	<b>Гимнастика</b>	Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	13	
4.	<b>Волейбол</b>	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и	14	

		развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.		
5.	Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов. Знания о лыжном спорте.	14	
6.	Баскетбол	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	15	
7.	Футбол	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	14	
8.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Утренняя гимнастика. Выбирайте виды спорта. Тренировку начинаем с разминки. Повышайте физическую подготовленность. Краткая характеристика к видам спорта и требования к технике безопасности. После тренировки. Ваш домашний стадион.	8	
	<b>Итого:</b>		102	

### 9 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Что вам надо знать	Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физи-	12	

		ческая подготовка. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.		
2.	<b>Лёгкая атлетика</b>	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	12	
3.	<b>Гимнастика</b>	Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	13	
4.	<b>Волейбол</b>	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	14	
5.	<b>Лыжная подготовка</b>	Освоение техники лыжных ходов. Знания о лыжном спорте.	14	
6.	<b>Баскетбол</b>	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение так-	15	

		тики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
7.	<b>Футбол</b>	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	14	
8.	<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>	Утренняя гимнастика. Выбирайте виды спорта. Тренировку начинаем с разминки. Повышайте физическую подготовленность. Краткая характеристика к видам спорта и требования к технике безопасности. После тренировки. Ваш домашний стадион.	8	
	<b>Итого:</b>		102	

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

### 5-7 классы

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты			
		личностные	предметные	метапредметные	
1.	<b>Основы знаний</b>	<p><u>Будет сформировано:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;</li> <li>- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</li> <li>- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;</li> <li>- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>- 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;</li> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режи-</li> </ul>	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;</li> <li>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</li> <li>- уметь проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</li> <li>- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</li> <li>- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;</li> <li>- формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;</li> <li>- формирование культуры движений, уметь передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мыш-</li> </ul>

		<p>- 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 учётом устойчивых познавательных интересов; - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие</p>	<p>ме дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>		<p>ления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание, что здоровье является одним из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;</li> <li>- понимать, что физическая культура является средством организации активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.</li> <li>- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;</li> <li>- записывать, осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;</li> </ul> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; - владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных</li> </ul>
2.	Лёгкая ат-летика	<p>фессииональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практикой, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие</p>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать занятия физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках</li> </ul>	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять беговые, прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;</li> <li>- записывать, осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;</li> </ul> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; - владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных</li> </ul>

		<p>современного мира;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской иици, к</li> </ul>	<p>(в высоту и длину);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике;</li> <li>- научиться применять разученные упражнения для развития силы, скорости.</li> </ul>		<p>с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности; - владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлением к собеседнику внимания, интереса и уважения; - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; - владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.</p>
3.	Гимнастика	<p>по истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</li> <li>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;</li> <li>- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пре-</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различать и выполнять строевые команды;</li> <li>- владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>- составлять комбинации из числа разученных упражнений;</li> <li>- описывать технику выполнения акробатических и гимнастических упражнений;</li> <li>- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе само-</li> </ul>	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать акробатические и гимнастические упражнения для развития координационных способностей;</li> <li>- применять упражнения для самостоятельных занятий;</li> <li>- проводить занятия физической культурой с использованием акробатических и гимнастических комбинаций и обеспечивать оздоровительную направленность.</li> </ul>	



		<p>делах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и</li> </ul>	<p>стоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> </ul>		
4.	<b>Волейбол</b>	<p>нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными приёмами игры в волейбол;</li> <li>- описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</li> <li>- использовать игровые упражнения для развития координационных способностей;</li> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- использовать игровые действия для развития выносливости, скорости;</li> <li>- описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их само-</li> </ul>	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;</li> <li>- определять степень утомления организма во время игровой деятельности.</li> </ul>	

		<p>деятельности; - 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; - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p>	<p>стоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;</li> <li>- объяснять правила и основы организации игры.</li> </ul>		
5.	<b>Лыжная подготовка</b>		<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах;</li> <li>- описывать технику изучаемых лыжных ходов;</li> <li>- моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций;</li> <li>- раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей;</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;</li> <li>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</li> <li>- использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки;</li> <li>- применять правила оказания помощи</li> </ul>	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий;</li> <li>- проводить занятия физической культурой с использованием лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.</li> </ul>	

			при обморожениях и травмах.	
6.	<b>Баскетбол</b>		<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными приёмами игры в баскетбол;</li> <li>- описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</li> <li>- моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</li> </ul>	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры;</li> <li>- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.</li> </ul>
7.	<b>Футбол</b>		<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными приёмами игры в футбол;</li> <li>- соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом;</li> <li>- выполнять контрольные упражнения;</li> <li>- описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</li> <li>- моделировать технику освоенных игровых действий</li> </ul>	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять степень утомления организма во время игровой деятельности;</li> <li>- использовать игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей;</li> <li>- организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры;</li> <li>- применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в</li> </ul>

			и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	футбол как средство активного отдыха.
8.	<b>Развитие двигательных способностей</b>		<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения;</li> <li>- выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, выносливости, координации, быстроты;</li> <li>- оценивать свою силу по приведённым показателям;</li> <li>- раскрывать историю формирования туризма.</li> </ul>	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя;</li> <li>- объяснять важность бережного отношения к природе.</li> </ul>

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

### 8-9 классы

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты			
		личностные	предметные	метапредметные	
1.	Что вам надо знать	<p><b><u>Будет сформировано:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;</li> <li>- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</li> <li>- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;</li> <li>- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</li> <li>- формирование ответст-</li> </ul>	<p><b><u>Ученик научится:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки;</li> <li>- подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции;</li> <li>- раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма;</li> <li>- раскрывать основы обучения техники двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях;</li> <li>- определять значение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;</li> <li>- определять задачи и содержание профессионально-прикладной физи-</li> </ul>	<p><b><u>Ученик получит возможность научиться:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий;</li> <li>- использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий;</li> <li>- определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</li> </ul>	<p><b><u>Регулятивные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</li> <li>- уметь проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</li> <li>- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</li> <li>- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;</li> <li>- формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;</li> <li>- формирование культуры движений, уметь передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</li> </ul> <p><b><u>Познавательные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных</li> </ul>

		венного 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 учётом устойчивых познавательных интересов; - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; - формирование осознан-	ческой подготовки, раскрывать её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.		качеств; -понимать, что здоровье является одним из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; - понимать, что физическая культура является средством организации активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. - осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; - записывать, осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; <b><u>Коммуникативные:</u></b> - владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; - владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и
2.	Лёгкая атлетика		<u>Ученик научится:</u> - описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно; - выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; - демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений; - применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств; - выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений; - соблюдать технику безопасности; - осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок; - применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<u>Ученик получит возможность научиться:</u> - применять беговые, беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств; - использовать упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
3.	Гимнастика		<u>Ученик научится:</u> - различать строевые команды;- испол - четко выполнять строевые приёмы; - описывать технику общеразви-	<u>Ученик получит возможность научиться:</u> - использовать упражнения для организации самостоятельных занятий; - осуществлять само-	

		<p>ного, 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 нём взаимопонимания; - 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 учётом региональных, этнокультур-</p>	<p>вающих упражнений и составлять комбинации из числа разученных упражнений; - описывать технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений; - использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных и силовых способностей; - использовать упражнения для развития гибкости; - оказывать страховку и помощь во время занятий; - соблюдать технику безопасности; - составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; - выполнять обязанности командира отделения; - соблюдать правила соревнований.</p>	<p>контроль за физической нагрузкой во время этих занятий; - использовать акробатические и гимнастические упражнения для развития координационных способностей; - проводить занятия физической культурой с использованием акробатических и гимнастических комбинаций и обеспечивать оздоровительную направленность.</p>	<p>спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности; - владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлением к собеседнику внимания, интереса и уважения; - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; - владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.</p>
4.	<b>Волейбол</b>	<p>и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультур-</p>	<p>Ученик научится: - описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</p>	<p>Ученик получит возможность научиться: - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного</p>	

		<p>ных, социальных и экономических особенностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</li> <li>- формировать коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать игровые упражнения для развития координационных способностей;</li> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- использовать игровые действия для развития выносливости, скорости;</li> <li>- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</li> <li>- моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;</li> <li>- объяснять правила и основы организации игры.</li> </ul>	<p>здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять степень утомления организма во время игровой деятельности.</li> </ul>	
5.	Лыжная подготовка	<p>исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивиду-</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах;</li> <li>- описывать технику изучаемых лыжных ходов;</li> <li>- моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе</li> </ul>	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий;</li> <li>- проводить занятия физической культурой с использованием лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.</li> </ul>	



		<p>дуального и коллективно-безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</p> <p>- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p>	<p>прохождения дистанций;</p> <p>- раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей;</p> <p>- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;</p> <p>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</p> <p>- использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки;</p> <p>- применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>		
6.	Баскетбол		<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>- владеть основными приёмами игры в баскетбол;</p> <p>- описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осознавать их самостоятельность, выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>- моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих</p>	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;</p> <p>- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;</p> <p>- применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как</p>	

			<p>в процессе игровой деятельности.</p>	<p>средство активного отдыха;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</li> </ul>	
7.	<b>Футбол</b>		<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом;</li> <li>- выполнять контрольные упражнения;</li> <li>- описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</li> <li>- моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</li> </ul>	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять степень утомления организма во время игровой деятельности;</li> <li>- использовать игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей;</li> <li>- организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры;</li> <li>- применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</li> </ul>	
8.	<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>		<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях;</li> <li>- выбирать вид спорта;</li> <li>- выполнять нормативы общей физической подготовленности;</li> <li>- использовать упражнения на</li> </ul>	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий;</li> <li>- составлять комплекс упражнений для общей разминки.</li> </ul>	

			расслабление по- сле тренировки.		
--	--	--	-------------------------------------	--	--