

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2  
ИМЕНИ КОСТЕНКО ДМИТРИЯ ТРОФИМОВИЧА  
СТАНИЦЫ КРЫЛОВСКОЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 28.08.2019 года  
протокол № 1  
Председатель В.А. Жуков



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования: основное общее образование (5-8 классы)

Количество часов: 272 часа.

Учитель: Солод Дмитрий Александрович.

Рабочая программа разработана в соответствии и на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО);
- Примерной программы по физической культуре, включенной в содержательный раздел Примерной основной образовательной программы основного общего образования;
- Авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура», 5 — 9 класс, Москва, «Просвещение», 2012 год

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО);

- Примерной программы по физической культуре, включенной в содержательный раздел Примерной основной образовательной программы основного общего образования;
- Авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура», 5 — 9 класс, Москва, «Просвещение», 2012 год

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Выпускник научится:

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

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

## **2. Содержание учебного предмета.**

### **1.1. Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий. 272 часа.**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств в соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В первом разделе **«Спортивно-оздоровительной деятельности»** приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

Во втором разделе **«Физическое совершенствование»** первая содержательная линия *«физкультурно-оздоровительная деятельность»* характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга в данном разделе даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В третьем разделе **«Физическая культура как область знаний»** даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности, приводятся сведения по истории развития древних и современных олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. раскрывается понятие спорт и спортивная подготовка, всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

### **Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 65 часов.**

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

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление*

*препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

Общеспортивная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры). Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

## **Раздел 2. Физическое совершенствование. 1 час.**

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

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

## **Раздел 3. Физическая культура как область знаний. 2 часа.**

### **5 класс**

История и современное развитие физической культуры

*Олимпийские игры древности.*

### **6 класс**

*Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

### **7 класс**

*Олимпийское движение в России.*

### **8 класс**

*Современные Олимпийские игры.*

### **Физическая культура человека.**

#### **5 класс**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

#### **6 класс**

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### **7 класс**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

## 8 класс

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

### 1.2. Перечень лабораторных и практических работ, экскурсий.

#### **Практические работы.**

##### **1. Лёгкая атлетика:**

Бег – демонстрация старта; стартового разгона; ускорение, финиш.

Эстафета – демонстрация техники, передача эстафеты.

Прыжок в длину с разбега – демонстрация техники (разгон, отталкивание, полёт, приземление)

##### **2. Спортивно - гимнастические упражнения:**

Спортивно – гимнастические упражнения:

Опорный прыжок.

Через гимнастического козла «ноги врозь».

Ходьба, выпады, повороты на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>, соскоки прогнувшись.

Прикладные гимнастические упражнения.

##### **3. Организующие команды и приёмы:**

Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два, три и обратно.

Повороты налево, направо и кругом в движении.

Ходьба по диагонали змейкой.

### 1.3. Направления проектной деятельности обучающихся.

Проектная деятельность обучающихся будет проводиться по таким направлениям, как:

- игровое,
- здоровьесберегающее.

## 3. Тематическое планирование.

| № ур<br>ок<br>а | Разделы, темы учебной программы.                     | Коли<br>честв<br>о<br>часов | Характеристика видов деятельности учащихся |
|-----------------|------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|
|                 | Раздел 1.<br>Спортивно-оздоровительная деятельность. | 65                          |                                            |

|     |                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                          |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 | Характеризовать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.<br>Демонстрировать виды.                                                             |
| 2.  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 | Характеризовать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.<br>Демонстрировать виды.                                                             |
| 3.  | Легкая атлетика: беговые упражнения.                                                                                                                             | 1 | <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. |
| 4.  | Легкая атлетика: беговые упражнения.                                                                                                                             | 1 | <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. |
| 5.  | Легкая атлетика: беговые упражнения.                                                                                                                             | 1 | <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. |
| 6.  | Легкая атлетика: беговые упражнения.                                                                                                                             | 1 | <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. |
| 7.  | Легкая атлетика: беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения.                                                                                                    | 1 | <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. |
| 8.  | Легкая атлетика: беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения.                                                                                                    | 1 | <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. |
| 9.  | Легкая атлетика: беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения.                                                                                                    | 1 | <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. |
| 10. | Легкая атлетика: беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения.                                                                                                    | 1 | <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. |
| 11. | Легкая атлетика: беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения.                                                                                                    | 1 | <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. |

|     |                                                                     |   |                                                                                                                                                          |
|-----|---------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12. | Легкая атлетика: беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения.       | 1 | <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. |
| 13. | Легкая атлетика: беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения.       | 1 | <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. |
| 14. | Легкая атлетика: беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения.       | 1 | <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. |
| 15. | Легкая атлетика: беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения.       | 1 | <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. |
| 16. | Легкая атлетика: беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения.       | 1 | <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. |
| 17. | Легкая атлетика: беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения.       | 1 | <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. |
| 18. | Легкая атлетика: беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения.       | 1 | <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. |
| 19. | Легкая атлетика: беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения.       | 1 | <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. |
| 20. | Легкая атлетика: беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения.       | 1 | <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. |
| 21. | Гимнастика с основами акробатики:<br>организующие команды и приемы. | 1 | <b>Раскрывать</b> значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.                                      |
| 22. | Гимнастика с основами акробатики:<br>организующие команды и приемы. | 1 | <b>Раскрывать</b> значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.                                      |



[illegible]

|     |                                                                         |   |                                                                                                           |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 35. | Упражнения в метании малого мяча.                                       | 1 | <b>Описывать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.                           |
| 36. | Упражнения в метании малого мяча.                                       | 1 | <b>Описывать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.                           |
| 37. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 38. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 39. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 40. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 41. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 42. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 43. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 44. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 45. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 46. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |

|     |                                                                                                                                                                |   |                                                                                                           |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 47. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.                                                                                        | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 48. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.                                                                                        | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 49. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол                                                                                        | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 50. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол                                                                                        | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 51. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.                                                                                       | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 52. | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 53. | Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.                                                       | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 54. | Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.                                                       | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 55. | Лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени.                                                                                      | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 56. | Лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени.                                                                                      | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 57. | Преодоление препятствий разной сложности                                                                                                                       | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |
| 58. | Преодоление препятствий разной сложности                                                                                                                       | 1 | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру. |

|     |                                                                                                                                                                                                                    |          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 59. | Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.                                                                                                                                                | 1        | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру.                                                                                                                                                               |
| 60. | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).                                                    | 1        | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру.                                                                                                                                                               |
| 61. | Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры). | 1        | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру.                                                                                                                                                               |
| 62. | Правила спортивных игр. Игры по правилам.                                                                                                                                                                          | 1        | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру.                                                                                                                                                               |
| 63. | Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.                                                                                                                                                  | 1        | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, технико-тактическую игру.                                                                                                                                                               |
| 64. | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).                                                    | 1        | <b>Участвовать</b> в спортивно-оздоровительной деятельности                                                                                                                                                                                                             |
| 65. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).                                                                               | 1        | <b>Участвовать</b> в спортивно-оздоровительной деятельности                                                                                                                                                                                                             |
|     | <b>Раздел 2. Физическое совершенствование.</b>                                                                                                                                                                     | <b>1</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 66. | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.                                                                                      | <b>1</b> | <b>Участвовать</b> в физкультурно-оздоровительной деятельности.                                                                                                                                                                                                         |
|     | <b>Раздел 3. Физическая культура как область знаний.</b>                                                                                                                                                           | <b>2</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     | <b>5 класс</b><br>История и современное развитие физической культуры<br><i>Олимпийские игры древности.</i><br><b>6 класс</b><br><i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i><br><b>7 класс</b>      | 1        | <b>Характеризовать</b> Олимпийские игры как яркое культурное событие.<br><b>Излагать</b> версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла, становление и развитие.<br><b>Рассказывать</b> о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр. |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                        |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><i>Олимпийское движение в России.</i><br/> <b>8 класс</b><br/> <i>Современные Олимпийские игры.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   | <p><b>Характеризовать</b> понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.</p> |
|  | <p><b>Физическая культура человека.</b><br/> <b>5 класс</b><br/> Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p><b>6 класс</b><br/> Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p><b>7 класс</b><br/> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p><b>8 класс</b><br/> Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p> | 1 | <p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами.</p>                                                                  |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
объединения учителей  
технологии, физической культуры,  
№ 1 от 28.08.2019г.

\_\_\_\_\_  
Н.Д. Осипова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_  
Н.В. Мартыненко

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 года