

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №48» города Белгорода

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Литвиненко Н.В.
Протокол № 0
от «31» мая 2021г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора
Н.В. Литвиненко
«31» мая 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5-9 классы

(2 часа в неделю)

базовый уровень

(ФГОС ООО, 2010)

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах. Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15); с учетом программы В.И.Лях «Физическая культура», рабочие программы, предметная линия учебников М.Я.Виленковского, В.И.Ляха, 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях,- 2-е издание - М.: Просвещение, 2012 г.; а также составлена на основе завершённой линии учебников: Физическая культура, 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.; под ред. М.Я.Виленковского.-М.:Просвещение, 2012; Физическая культура, 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха.-7-е изд.-М.: Просвещение, 2011.

Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа рассчитана на 340 часов на пять лет обучения (из расчета два часа в неделю).

Изменения, внесенные в рабочую программу.

В связи с тем, что в школе отсутствует плавательный бассейн, содержание курса раздела «Плавание» не изучается практически. Темы раздела - курса «Плавание» изучаются теоретически, и включены в раздел - способы двигательной (физкультурной) деятельности. Темы, относящиеся к разделу плавания учащиеся изучают рассматривая рисунки и изучают теоретический материал представленный в учебнике. С целью оптимизации двигательной активности и сохранения моторной плотности урока на общепринятом уровне, изучение теоретических знаний в рамках отдельного занятия не проводится. Теоретический материал изучается в течение десяти минут урока. Так как в примерной программе предполагается изучение только одной спортивной игры, в данном случае в рабочую программу включено углубленное изучение спортивной игры волейбол начиная с 5 класса. В рабочей программе выделены часы на вариативную часть (10 часов). В вариативной части изучаются спортивные игры: волейбол – 4 часа, баскетбол – 6 часов.

С целью оптимизации двигательной активности на уроках физической культуры, часы, отведенные на изучение разделов программы: «Знания о физической культуре» (основы знаний, что вам надо знать) изучается четыре часа на 16 уроках по десять минут; «Способы физкультурной деятельности» изучается два часа на 8 уроках по десять минут; «Физическое совершенствование, Физкультурно-оздоровительная деятельность», изучается два часа на 8 уроках по десять минут; «Прикладно - ориентированная подготовка» изучается два часа на 8 уроках по десять минут.

Учащиеся, освобожденные от практической части предмета «Физическая культура» по медицинским показаниям, изучают предмет и оцениваются по теоретической части урока. Теоретическую часть урока освобожденные обучающиеся изучают в процессе урока. Учащиеся, имеющие подготовительную группу здоровья, занимаются на уроках физической культуры на общих основаниях за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны, в соответствии с заключением врача.

Ученики, относящиеся к специальной медицинской группе (в случае если специальные медицинские группы не открыты на первое сентября), занимаются на уроке физической культуры со всеми учениками, но, с учетом ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

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

- 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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку, а это:

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

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

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать и делать выводы;

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты отражают:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

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

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

6 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

7 класс

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетически-ми канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разно-образных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

- подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

8класс

Личностными результатами изучения физической культуры являются:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметными результатами изучения физической культуры являются:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами изучения физической культуры являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями (с разной целевой ориентацией);
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и

соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

9 класс

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

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

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к мнению другого человека, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, 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, роли 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, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 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;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов 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.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой, посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения;
- подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Основы знаний

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Физическое развитие человека. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Режим дня и его основное содержание. Слагаемые здорового образа жизни. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Первая помощь при травмах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Плавание.

Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Правила техники безопасности. Способы плавания – кроль на груди, кроль на спине.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Освоение строевых упражнений: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Освоение опорных прыжков: Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Освоение акробатических упражнений: Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега: Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Овладение техникой прыжка в длину: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту: Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.

Развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей: Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Спортивные игры - Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передачи мяча: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты: Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

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): Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости: Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

6 класс

Основы знаний

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Закаливание организма. Психологические особенности возрастного развития. Адаптивная физическая культура. Личная гигиена. Банные процедуры. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Правила безопасности и гигиенические требования. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Плавание.

Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.

Правила техники безопасности. Способы плавания – брасс.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Освоение строевых упражнений: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров: Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

Освоение опорных прыжков: Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

Освоение акробатических упражнений: Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

Развитие координационных способностей: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега: Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Овладение техникой прыжка в длину: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту: Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в

коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей: Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Спортивные игры - Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передачи мяча: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты: Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение техники движений и продолжение развития 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): Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами,

жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости: Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи: Нижняя прямая подача мяча через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение тактики игры: Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Освоение техники лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

7 класс

Основы знаний

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Плавание

Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.

Правила техники безопасности.

Способы плавания – кроль на груди, кроль на спине.

Способы оказания помощи утопающему.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Освоение строевых упражнений: Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров: Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Освоение акробатических упражнений: Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Развитие координационных способностей: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега: Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.

Овладение техникой прыжка в длину: Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту: Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя

грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

Развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей: Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Спортивные игры - Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Дальнейшее обучение техники движений.

Освоение ловли и передачи мяча: Дальнейшее обучение техники движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча: Дальнейшее обучение техники движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча: Дальнейшее обучение техники движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

Освоение индивидуальной техники защиты: Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Дальнейшее обучение техники движений.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: Дальнейшее обучение техники движений.

Освоение тактики игры: Дальнейшее обучение техники движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение техники движений.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение техники движений и продолжение развития 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): Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости: Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи: Нижняя прямая подача мяча через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение тактики игры: Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Освоение техники лыжных ходов: Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

8 класс

Что вам надо знать

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психологические предпосылки овладения движениями. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Общие гигиенические правила. Причины возникновения травм. Первая помощь при травмах.

Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

История возникновения и формирования физической культуры.

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпиады: странички истории Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. История возникновения и развития физической культуры. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Планирование занятий физической подготовкой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Организация досуга средствами физической культуры.

Плавание.

Плавание, значение, история.

Правила техники безопасности. Изучение техники плавания. Правила проведения соревнований.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Освоение строевых упражнений: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов: Совершенствование двигательных способностей.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров: Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Освоение опорных прыжков: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 — 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений: Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. *Девочки:* мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Развитие координационных способностей: Совершенствование координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей: Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости: Совершенствование двигательных способностей.

Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега: Низкий старт до 30 м. - от 70 до 80 м. - до 70 м. Бег на результат 100 м.

Овладение техникой прыжка в длину: Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту: Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) (девушки – с расстояния 12-14м., юноши – до 16 м.). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.

Развитие скоростно-силовых способностей: Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

Спортивные игры - Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передачи мяча: Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.

Освоение техники ведения мяча: Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Овладение техникой бросков мяча: Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты: Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры: Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

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): Дальнейшее обучение технике движений.

Развитие выносливости: Дальнейшее развитие выносливости.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи: Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара: Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Совершенствование координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: Совершенствование координационных способностей.

Освоение тактики игры: Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Освоение техники лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Элементы единоборств

Овладение техникой приемов: Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

Развитие координационных способностей: Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: Силовые упражнения и единоборства в парах.

9 класс

Что вам надо знать

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Здоровье и здоровый образ жизни. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекция телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Концепция честного спорта. Проведение банных процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Техника движения и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Характеристики типовых травм. Первая помощь при травмах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Планирование занятий физической подготовкой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Организация досуга средствами физической культуры. Олимпиады современности: странички истории. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движения и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Плавание.

Плавание, значение, история. Правила техники безопасности. Изучение техники плавания. Правила проведения соревнований.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Освоение строевых упражнений: Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов: Совершенствование двигательных способностей.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров: Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений: Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей: Совершенствование координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей: Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости: Совершенствование двигательных способностей.

Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега: Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.

Овладение техникой прыжка в длину: Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

Овладение техникой прыжка в высоту: Совершенствование техники прыжка в высоту.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м. и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (юноши – до 18м, девушки-12-14м). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух – четырех шагов вперед-вверх.

Развитие скоростно-силовых способностей: Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Спортивные игры - Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передачи мяча: Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.

Освоение техники ведения мяча: Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Овладение техникой бросков мяча: Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты: Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Совершенствование техники.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: Совершенствование техники.

Освоение тактики игры: Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приема и передач мяча: Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

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): Совершенствование координационных способностей.

Развитие выносливости: Совершенствование выносливости.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи: Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Совершенствование координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: Совершенствование координационных способностей.

Освоение тактики игры: Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Освоение техники лыжных ходов: Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Элементы единоборств

Овладение техникой приемов: Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

Развитие координационных способностей: Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: Силовые упражнения и единоборства в парах.

Тематическое планирование составлено с учетом целевых установок рабочей программы воспитания МБОУ СОШ №48 г. Белгорода.

В воспитании обучающихся подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития обучающегося, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании обучающихся, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями обучающихся подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для обучающихся приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений обучающихся.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов, предусмотренных на изучение раздела/темы Рабочей программой	Характеристика видов деятельности учащихся
5 класс			
1.	Основы знаний.	4	
1.1	История физической культуры	1	
	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Страницы истории.		Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Цель и задачи современного олимпийского движения.		Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
	Физическая культура в современном обществе.		Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.

	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).		Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.
	Физическое развитие человека. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.		Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.
	Режим дня и его основное содержание. Слагаемые здорового образа жизни. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.		Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.
	<i>Самоконтроль.</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия.		Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.
	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.		В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
1.2	Физическая культура (основные понятия)	1	
	Физическое развитие человека		Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.
	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств		Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических		Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий качеств.
	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели		Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.

	Всестороннее и гармоничное физическое развитие		Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.
	Адаптивная физическая культура		Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
	Спортивная подготовка		Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки.
	Здоровье и здоровый образ жизни.		Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
	Профессионально-прикладная физическая подготовка		Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
1.3	Физическая культура человека	2	
	<i>Познай себя.</i> Росто - весовые показатели.		Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.
	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.		Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.
	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.		Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.
	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.		Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.
	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.		Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.
	Восстановительный массаж.		Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.
	Проведение банных процедур.		Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.
	Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при		Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

	травмах.		
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	
2.1	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</i> Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).	1	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.
2.2	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой.</i> Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	1	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.
	Планирование занятий физической культурой		Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.
	Организация досуга средствами физической культуры		Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.

	Плавание Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Правила техники безопасности. Способы плавания – кроль на груди, кроль на спине (изучают теоретически, рассматриваю).		Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов-олимпийских чемпионов. Осваивают теоретически правила техники безопасности. Темы, относящиеся к разделу плавания учащиеся изучают рассматривая рисунки и изучают теоретический материал представленный в учебнике.
3	Физическое совершенствование	2	
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		
	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.		Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за, физической нагрузкой во время этих занятий.
	Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.		С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль, за физической нагрузкой во время этих занятий.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	45+10 вариативная часть =55	
3.2.1	Спортивные игры		
	Волейбол	17	
	<i>Знания о физической культуре.</i>		
	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.		Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.
	<i>Знания о спортивной игре.</i> Терминология игры; техника ловли, передачи,		Овладевают терминологией, относящейся к игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых

	<p>ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защита (зонная и личная защита).</p> <p>Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях спортивной игрой.</p>		<p>двигательных действий. Руководствуясь правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>
	<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Освоение техники приема и передач мяча:</i> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</i> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p>		<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру волейбол как средство активного отдыха.</p>
	<p><i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):</i> Упражнения по овладению и</p>		<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>

	<p>совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p>		
	<p><i>Развитие выносливости:</i> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>
	<p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:</i> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.</p>		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно- силовых способностей.</p>
	<p><i>Освоение техники нижней прямой подачи:</i> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Освоение техники прямого нападающего удара:</i> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>

			освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Освоение тактики игры:</i> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Баскетбол	6	
	<i>Знания о физической культуре.</i> История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.		Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Освоение ловли и передачи мяча:</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках,		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

	квадрате, круге).		освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Освоение техники ведения мяча:</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Овладение техникой бросков мяча:</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Освоение индивидуальной техники защиты:</i> Вырывание и выбивание мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Освоение тактики игры:</i> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в

			процессе игровой деятельности.
	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</i> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру баскетбол как средство активного отдыха.
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	11	
	<i>Знания о физической культуре.</i>		
	<i>Краткая характеристика вида спорта.</i> История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.		Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
	<i>Освоение строевых упражнений:</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.		Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов:</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.		Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

	Общеразвивающие упражнения в парах.		
	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.		Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров:</i> Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.		Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	<i>Освоение опорных прыжков:</i> Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	<i>Освоение акробатических упражнений:</i> Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
	<i>Развитие координационных способностей:</i> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости:</i> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей:</i> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

	<i>Развитие гибкости:</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.		Используют данные упражнения для развития гибкости.
3.2.3	Легкая атлетика	12	
	<i>Знания о физической культуре.</i> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
	<i>Овладение техникой спринтерского бега:</i> Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.		Изучают историю легкой атлетикой и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<i>Овладение техникой длительного бега:</i> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

			<p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнениях, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину:</i> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p>		<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнениях, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту:</i> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>		<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнениях, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную</p>		<p>Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнениях, соблюдают правила безопасности.</p>

	и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.		
	<i>Развитие выносливости:</i> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.		Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей:</i> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
	<i>Развитие скоростных способностей:</i> Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
3.2.4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	9	
	<i>Знания о физической культуре.</i> История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.		Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
	<i>Освоение техники лыжных ходов:</i> Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
3.3	Прикладно - ориентированная подготовка	2	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять

			волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
3.4	Упражнения общеразвивающей направленности	3	
3.4.1	Гимнастика с основами акробатики	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Организовывать и проводить самостоятельные занятия по баскетболу.
3.4.2	Легкая атлетика	1	
3.4.3	Баскетбол	1	
6 класс			
1.	Основы знаний.	4	
1.1	История физической культуры	1	
	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.		Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
1.2	Физическая культура (основные понятия)	1	
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Закаливание организма. Психологические особенности возрастного развития. Адаптивная физическая культура. Личная гигиена. Банные процедуры. Субъективные и объективные показатели самочувствия.		Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.

1.3	Физическая культура человека	2	
	Правила безопасности и гигиенические требования. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах.		Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	
	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Самонаблюдение и самоконтроль.		Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.
	Плавание Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Правила техники безопасности. Способы плавания – брасс.		Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Осваивают теоретически правила техники безопасности. Темы, относящиеся к разделу плавания учащиеся изучают рассматривая рисунки и изучают теоретический материал представленный в учебнике.

3	Физическое совершенствование	2	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.		Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	45+10 вариативная часть =55	
3.2.1	Спортивные игры		
	Волейбол	17	
	<i>Знания о физической культуре.</i>		
	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.		Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.
	<i>Знания о спортивной игре.</i> Терминология игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защита (зонная и личная защита). Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях		Овладевают терминологией, относящейся к игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуясь правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.

	спортивной игрой.		
	<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Освоение техники приема и передач мяча:</i> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</i> Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение техники движений и продолжение развития психомоторных способностей.</p>		<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру волейбол как средство активного отдыха.</p>
	<p><i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):</i> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные уп-</p>		<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>

	ражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3		
	<i>Развитие выносливости:</i> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
	<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:</i> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно- силовых способностей.
	<i>Освоение техники нижней прямой подачи:</i> Нижняя прямая подача мяча через сетку.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Освоение техники прямого нападающего удара:</i> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных спо-</i>		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в

	<i>способностей:</i> Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.		процессе игровой деятельности.
	<i>Освоение тактики игры:</i> Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Баскетбол	6	
	<i>Знания о физической культуре.</i> История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.		Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов- олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Освоение ловли и передачи мяча:</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Освоение техники ведения мяча:</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают

			правила безопасности.
	<i>Овладение техникой бросков мяча:</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Освоение индивидуальной техники защиты:</i> Вырывание и выбивание мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Освоение тактики игры:</i> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</i> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру баскетбол как средство активного отдыха.

3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	11	
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i> История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>		<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
	<p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p>		<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>
	<p><i>Освоение строевых упражнений:</i> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p>		<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p>
	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов:</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p>		<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p>		<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров:</i> <i>Мальчики:</i> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. <i>Девочки:</i> наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание из-</p>		<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	гибами; вис лежа; вис присев.		
	<i>Освоение опорных прыжков:</i> Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	<i>Освоение акробатических упражнений:</i> Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
	<i>Развитие координационных способностей:</i> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости:</i> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей:</i> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
	<i>Развитие гибкости:</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.		Используют данные упражнения для развития гибкости.
3.2.3	Легкая атлетика	12	
	<i>Знания о физической культуре.</i> Влияние легкоатлетических упражнений на		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития

	укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетики.		физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
	<i>Овладение техникой спринтерского бега:</i> Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.		Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<i>Овладение техникой длительного бега:</i> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<i>Овладение техникой прыжка в длину:</i> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.		Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития физических

			<p>качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту:</i> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>		<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p>		<p>Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Развитие выносливости:</i> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>		<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
	<p><i>Развитие скоростно-силовых способностей:</i> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.</p>		<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
	<p><i>Развитие скоростных способностей:</i> Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с</p>		<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>

	максимальной скоростью.		
3.2.4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	9	
	<i>Знания о физической культуре.</i> История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.		Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
	<i>Освоение техники лыжных ходов:</i> Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
3.3	Прикладно - ориентированная подготовка	2	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
3.4	Упражнения общеразвивающей направленности	3	
3.4.1	Гимнастика с основами акробатики	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
3.4.2	Легкая атлетика	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

3.4.3	Баскетбол	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по баскетболу.
7 класс			
1.	Основы знаний.	4	
1.1	История физической культуры	1	
	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.		Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
1.2	Физическая культура (основные понятия)	1	
	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.		Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.
1.3	Физическая культура человека	2	
	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.		Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	
	Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения		Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения

	ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).		
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.
	Плавание Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Правила техники безопасности. Способы плавания – кроль на груди, кроль на спине. Способы оказания помощи утопающему.		Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Осваивают теоретически правила техники безопасности, правила оказания помощи утопающему. Изучают теоретически способы плавания. Темы, относящиеся к разделу плавания учащиеся изучают, рассматривая рисунки и изучают теоретический материал представленный в учебнике.
3	Физическое совершенствование	2	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.		Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.		
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	45+10 вариативная часть =55	
3.2.1	Спортивные игры		
	Волейбол	17	

	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.</p>		<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.</p>
	<p><i>Знания о спортивной игре.</i> Терминология игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защита (зонная и личная защита). Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивной игрой.</p>		<p>Овладевают терминологией, относящейся к игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуясь правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>
	<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Освоение техники приема и передач мяча:</i> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</i> Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение техники движений и продолжение развития психомоторных способностей.</p>		<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру волейбол как средство активного отдыха.</p>

<p><i>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):</i> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p>		<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p><i>Развитие выносливости:</i> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>
<p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:</i> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.</p>		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно- силовых способностей.</p>

	<i>Освоение техники нижней прямой подачи:</i> Нижняя прямая подача мяча через сетку.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Освоение техники прямого нападающего удара:</i> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Освоение тактики игры:</i> Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Баскетбол	6	
	<i>Знания о физической культуре.</i> История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.		Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов- олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:</i> Дальнейшее обучение техники движений.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

			освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Освоение ловли и передачи мяча:</i> Дальнейшее обучение техники движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Освоение техники ведения мяча:</i> Дальнейшее обучение техники движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Овладение техникой бросков мяча:</i> Дальнейшее обучение техники движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Освоение индивидуальной техники защиты:</i> Перехват мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Дальнейшее обучение техники движений.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Дальнейшее обучение техники движений.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

	<i>Освоение тактики игры:</i> Дальнейшее обучение техники движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</i> Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение техники движений.		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру баскетбол как средство активного отдыха.
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	11	
	<i>Краткая характеристика вида спорта.</i> История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.		Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
	<i>Освоение строевых упражнений:</i> Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»		Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов:</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми		Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

	движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.		
	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.		Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров:</i> Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.		Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	<i>Освоение опорных прыжков:</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	<i>Освоение акробатических упражнений:</i> Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
	<i>Развитие координационных способностей:</i> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости:</i> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания,		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.

	упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.		
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей:</i> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
	<i>Развитие гибкости:</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.		Используют данные упражнения для развития гибкости.
3.2.3	Легкая атлетика	12	
	<i>Знания о физической культуре.</i> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
	<i>Овладение техникой спринтерского бега:</i> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.		Изучают историю легкой атлетикой и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<i>Овладение техникой длительного бега:</i> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<i>Овладение техникой прыжка в длину:</i> Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.		<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<i>Овладение техникой прыжка в высоту:</i> Процесс совершенствования прыжков в высоту.		<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:</i> Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и		<p>Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической</p>

	с 4— 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.		нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<i>Развитие выносливости:</i> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.		Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей:</i> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
	<i>Развитие скоростных способностей:</i> Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
3.2.4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	9	
	<i>Знания о физической культуре.</i> История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.		Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
	<i>Освоение техники лыжных ходов:</i> Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

3.3	Прикладно - ориентированная подготовка	2	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
3.4	Упражнения общеразвивающей направленности	3	
3.4.1	Гимнастика с основами акробатики	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
3.4.2	Легкая атлетика	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
3.4.3	Баскетбол	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по баскетболу.
8 класс			
1.	Что вам надо знать	4	
1.1	История физической культуры	1	
	Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.		Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
1.2	Физическая культура (основные понятия)	1	
	<i>Физическое развитие человека.</i> Характеристика возрастных и половых		Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при

	особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психологические предпосылки овладения движениями. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья.		осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.
1.3	Физическая культура человека	2	
	Восстановительный массаж. Общие гигиенические правила. Причины возникновения травм.		Характеризовать основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризовать типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.
	<i>Физическая культура человека.</i> Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. <i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных		Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.

<p>показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. <i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</i> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. <i>Психические процессы в обучении двигательным действиям.</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).</p>		
<p><i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i> Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</p>		<p>Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.</i> <i>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</i> Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых</p>		<p>Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>

	<p>двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>		
	<p><i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</i> Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p>		<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурнооздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризовать основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>
	<p><i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</i> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>		<p>Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризовать типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>
	<p><i>Совершенствование физических способностей.</i> Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.</p>		<p>Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p>

	<p><i>Адаптивная физическая культура.</i> Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения. профилактики утомления.</p>		<p>Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p>
	<p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i> Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного (эстетического совершенствования).</p>		<p>Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p>
	<p><i>Совершенствование физических способностей.</i> Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.</p>		<p>Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p>
	<p><i>История возникновения и формирования физической культуры. История возникновения и развития физической культуры.</i> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p>	2	<p>Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p>
	<p><i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).</i> Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.</p>		<p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России. Характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p>

	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.		
	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Олимпиады: странички истории Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.		Рассказывают о: «Знаменитом отечественном (иностранном) победителе Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.
	Плавание Плавание, значение, история. Правила техники безопасности. Изучение техники плавания. Правила проведения соревнований.		Осваивают теоретически правила техники безопасности. Изучают теоретически способы плавания. Изучают правила проведения соревнований по плаванию. Темы, относящиеся к разделу плавания учащиеся изучают рассматривая рисунки и изучают теоретический материал представленный в учебнике.
3.	Физическое совершенствование	2	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
	Оздоровительные формы занятий в режиме		Самостоятельно осваивать упражнения с различной

	учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.		оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	45+10 вариативная часть =55	
3.2.1	Спортивные игры		
	Волейбол	14	
	<i>Знания о физической культуре.</i>		
	Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:</i> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Освоение техники приема и передач мяча:</i> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

			совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</i> Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.		Организовывают совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
	<i>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):</i> Дальнейшее обучение технике движений.		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
	<i>Развитие выносливости:</i> Дальнейшее развитие выносливости.		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
	<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:</i> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
	<i>Освоение техники нижней прямой подачи:</i> Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

	<i>Освоение техники прямого нападающего удара:</i> Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Совершенствование координационных способностей.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Совершенствование координационных способностей.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Освоение тактики игры:</i> Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Баскетбол	6	
	<i>Знания о физической культуре.</i>		
	Терминология избранной спортивной игры: техника приема, передачи; тактика нападений, расстановка игроков. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:</i> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

	<i>Освоение ловли и передачи мяча:</i> Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Освоение техники ведения мяча:</i> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Овладение техникой бросков мяча:</i> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Освоение индивидуальной техники защиты:</i> Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

	<i>Освоение тактики игры:</i> Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка).		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</i> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	
	<i>Знания о физической культуре.</i>		
	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
	<i>Освоение строевых упражнений:</i> Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.		Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.
	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов:</i> Совершенствование двигательных способностей.		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами.		Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров:</i> Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

	назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. <i>Девочки:</i> из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.		
	<i>Освоение опорных прыжков: Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 — 115 см). <i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	<i>Освоение акробатических упражнений: Мальчики:</i> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. <i>Девочки:</i> мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
	<i>Развитие координационных способностей:</i> Совершенствование координационных способностей.		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости:</i> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей:</i> Совершенствование скоростно-силовых способностей.		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
	<i>Развитие гибкости:</i> Совершенствование двигательных способностей.		Используют данные упражнения для развития гибкости.
3.2.3	Легкая атлетика	10	
	<i>Знания о физической культуре.</i>		
	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных

	<p>правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>		<p>тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега:</i> Низкий старт до 30 м. - от 70 до 80 м. - до 70 м. Бег на результат 100 м.</p>		<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину:</i> Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.</p>		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту:</i> Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.</p>		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития</p>

			соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:</i> Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) (девушки – с расстояния 12-14м., юноши – до 16 м.). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей:</i> Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
3.2.4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	9	
	<i>Знания о физической культуре.</i> Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий, значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви и занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применять правила оказания помощи при обморожении и травмах.
	<i>Освоение техники лыжных ходов:</i> Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, описывать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного

	«плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».		освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
3.2.5	Элементы единоборств	6	
	<i>Знания о физической культуре.</i> Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. Оказание первой помощи.		Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.
	<i>Овладение техникой приемов:</i> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.		Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.
	<i>Развитие координационных способностей:</i> Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.		Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.
	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости:</i> Силовые упражнения и единоборства в парах.		Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.
3.3	Прикладно-ориентированная подготовка	2	
	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного		Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.

	(эстетического совершенствования)		
3.4	Упражнения направленности общеразвивающей	3	
	Гимнастика с основами акробатики	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Организовывать и проводить самостоятельные занятия по баскетболу.
	Легкая атлетика	1	
	Баскетбол	1	
9 класс			
1.	Что вам надо знать	4	
1.1	История физической культуры	1	
	<i>История возникновения и формирования физической культуры.</i> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Олимпиады современности: странички истории.		Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
	<i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).</i> Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные		Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России. Характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.

	этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсмен-ов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.		
	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i> Олимпиады: странички истории Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.		Рассказывают о «Знаменитом отечественном (иностранном) победителе Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».
1.2	Физическая культура (основные понятия)	1	
	<i>Адаптивная физическая культура.</i> Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения. профилактики утомления.		Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.
	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i> Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармонич-ного (эстетического совершенствования).		Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
	<i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i> Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении		Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.

	физических упражнений.		
1.3	Физическая культура человека	2	
	<i>Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.		Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
	<i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.		Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.
	<i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</i> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.		Раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.
	<i>Психические процессы в обучении двигательным действиям.</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).		Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий

			и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.
	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.
	Планирование занятий физической подготовкой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Организация досуга средствами физической культуры.		Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.
2.2	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</i> Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	1	Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.
	Плавание Плавание, значение, история. Правила техники безопасности.		Осваивают теоретически правила техники безопасности. Изучают теоретически способы плавания. Изучают правила проведения соревнований по плаванию.

	Изучение техники плавания. Правила проведения соревнований.		Темы, относящиеся к разделу плавания учащиеся изучают рассматривая рисунки и изучают теоретический материал представленный в учебнике.
3.	Физическое совершенствование	2	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		
	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.		Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	45+10 вариативная часть =55	
3.2.1	Спортивные игры		
	Волейбол	14	
	<i>Знания о физической культуре.</i>		
	Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:</i> Совершенствование техники		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

	передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Освоение техники приема и передач мяча:</i> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</i> Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.		Организовывают совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
	<i>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):</i> Совершенствование координационных способностей.		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
	<i>Развитие выносливости:</i> Совершенствование выносливости.		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
	<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:</i> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.

	<i>Освоение техники нижней прямой подачи:</i> Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Освоение техники прямого нападающего удара:</i> Прямой нападающий удар при встречных передачах.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Совершенствование координационных способностей.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Совершенствование координационных способностей.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Освоение тактики игры:</i> Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Баскетбол	6	
	<i>Знания о физической культуре.</i>		
	Терминология избранной спортивной игры: техника приема, передачи; тактика нападений, расстановка игроков. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
	<i>Освоение ловли и передачи мяча:</i> Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

			ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Освоение техники ведения мяча:</i> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Овладение техникой бросков мяча:</i> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Освоение индивидуальной техники защиты:</i> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Совершенствование техники.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:</i> Совершенствование техники.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Освоение тактики игры:</i> Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка).		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</i> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	
	<i>Знания о физической культуре.</i>		
	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
	<i>Освоение строевых упражнений:</i> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.		Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.
	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов:</i> Совершенствование двигательных способностей.		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами.		Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров:</i> <i>Мальчики:</i> подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. <i>Девочки:</i> вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	<i>Освоение опорных прыжков:</i> <i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

	<i>Девочки:</i> прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		
	<i>Освоение акробатических упражнений:</i> <i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. <i>Девочки:</i> равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
	<i>Развитие координационных способностей:</i> Совершенствование координационных способностей.		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости:</i> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей:</i> Совершенствование скоростно-силовых способностей.		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
	<i>Развитие гибкости:</i> Совершенствование двигательных способностей.		Используют данные упражнения для развития гибкости.
3.2.3	Легкая атлетика	10	
	<i>Знания о физической культуре.</i>		
	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
	<i>Овладение техникой спринтерского бега:</i>		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают

	<p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.</p>		<p>её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину:</i> Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.</p>		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту:</i> Совершенствование техники прыжка в высоту.</p>		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:</i> Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на</p>		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных</p>

	дальность, в коридор 10м. и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м)с расстояния (юноши – до 18м, девушки-12-14м). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух – четырех шагов вперед-вверх.		упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей:</i> Совершенствование скоростно-силовых способностей.		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
3.2.4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	9	
	<i>Знания о физической культуре.</i>		
	<i>Знания о физической культуре.</i> Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий, значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви и занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применять правила оказания помощи при обморожении и травмах.
	<i>Освоение техники лыжных ходов:</i> Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, описывать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
3.2.5	Элементы единоборств	6	
	<i>Знания о физической культуре.</i>		
	<i>Знания о физической культуре.</i>		Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления

	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. Оказание первой помощи.		здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.
	<i>Овладение техникой приемов:</i> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.		Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.
	<i>Развитие координационных способностей:</i> Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.		Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.
	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости:</i> Силовые упражнения и единоборства в парах.		Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.
3.3	Прикладно-ориентированная подготовка	2	
	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного(эстетического совершенствования)		Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
3.4	Упражнения общеразвивающей направленности	3	
	Гимнастика с основами акробатики	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и
	Легкая атлетика	1	
	Баскетбол	1	

			<p>планировать в системе занятий физической культурой. Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия по баскетболу.</p>
--	--	--	---