

I. Планируемые результаты изучения предмета "Физическая культура" на уровне основного общего образования(личностные, метапредметные и предметные)

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Планируемые предметные результаты освоения учебного курса

Личностные

5 класс

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

6 класс

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

7 класс

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре.

8 класс

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

9 класс

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные

5 класс

- Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

6 класс

- Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

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

7 класс

- Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

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

8 класс

- Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

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

9 класс

- Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

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

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

Предметные

5 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

6 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

7 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

8 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью

особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

II. Содержание программного материала по физической культуре на уровне основного общего образования 5 класс (102 ч.)

Теоретическая часть

Основы знаний о физической культуре и спорте(8 ч.)

- Инструкции по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры).
- Правила поведения в спортзале.
- Техника безопасности при работе со спортивным оборудованием и инвентарём.
- История физической культуры.
- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России (СССР).
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Физическая культура человека.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Режим дня и его основное содержание.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Оценка эффективности занятий физической культурой.
- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Двигательные умения и навыки

Гимнастика с основами акробатики. Самбо. (19 ч.)

- Краткая характеристика вида спорта: основная, художественная, спортивная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика.
- Требования к технике безопасности: правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями, техника выполнения физических упражнений.
- Организуемые команды и приёмы: 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.
- Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища, сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, приседаниями, с поворотами, простые связки, ОРУ в парах.
- Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): мальчики - с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), девочки - с обручами, булавами, большим мячом, палками.
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусках и перекладине(параллельных – м., разновысоких- д.) 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 лёжа.
- Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100)
- Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.
- Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков и вращений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках перекладине, гимнастическом коне и козле; акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

- Развитие силовых способностей: лазание по канату; шесту; гимнастической лестнице; подтягивание, упражнения в висах и упорах; с гантелями; набивными мячами.
- Развитие скоростно–силовых способностей: опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча.
- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, упражнения с предметами.
- Знания о физической культуре: 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.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой: упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, правила самоконтроля; способы регулирования физической нагрузки.
- Овладение организаторскими умениями: помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинации; правила соревнований.

Самбо

- Техника безопасности на занятиях Самбо.
- Гигиена; форма одежды; предупреждение травм.
- Краткий обзор истории развития Самбо.
- Основы техники и тактики Самбо.
- Совершенствование навыков страховки и самостраховки; безопасного падения.
- Обучение технике Самбо, стоя и лёжа и в партере.

Легкая атлетика (44 ч.)

- История лёгкой атлетики.
- Беговые упражнения: 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
- Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».
- Метание малого мяча: 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 (1×1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
- Броски набивного мяча: (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-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 партнёра, после броска вверх; с хлопками ладонями, после поворота на 90, 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, метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.
- Развитие скоростных способностей: эстафеты и старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
- Знания о физической культуре: 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 объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей, правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно– силовых, скоростных и координационных способностей; правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

- Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов; в подготовке места проведения занятий.

Спортивные игры. Баскетбол. (28 ч.)

- Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола; основные правила игры в баскетбол; основные приёмы игры.
- Требования к технике безопасности: правила техники безопасности.
- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация 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 и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
- Овладение техникой бросков мяча: бросок 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: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Освоение тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам мини – баскетбола: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК ГТО (3 ч.)

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

Развитие двигательных способностей (в процессе урока)

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности: пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.
- Гибкость: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для пояса; упражнения для тазобедренных суставов.
- Сила: упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища.
- Быстрота: упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей); упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.
- Выносливость: упражнения для развития выносливости.
- Ловкость: упражнения для развития двигательной ловкости; упражнения для развития локомоторной ловкости.
- Организация и проведение туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования): история туризма в России; пеший туризм; техника движения по равнинной местности; организация привала; бережное отношение к природе; первая помощь при травмах в туристическом походе.

6 класс (102 ч.)

Теоретическая часть. Основы знаний о физической культуре и спорте(8 ч.)

- Инструкции по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры).
- Правила поведения в спортзале.
- Техника безопасности при работе со спортивным оборудованием и инвентарём.
- История физической культуры.
- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России (СССР).

- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Физическая культура человека.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Режим дня и его основное содержание.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Оценка эффективности занятий физической культурой.

Двигательные умения и навыки

Гимнастика с основами акробатики. Самбо. (19 ч.)

- Краткая характеристика вида спорта: основная, художественная, спортивная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика.
- Требования к технике безопасности: правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями, техника выполнения физических упражнений.
- Организуемые команды и приёмы: 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; строевой шаг; размыкание и смыкание на месте.
- Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища, сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, приседаниями, с поворотами, простые связки, ОРУ в парах.
- Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): мальчики- с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), девочки- с обручами, булавами, большим мячом, палками.
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине (параллельных – мальчики., разновысоких- девочки.) освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лёжа; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис присев; вис лёжа.
- Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см); прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)
- Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; два кувырка вперёд 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 и вращений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях перекладине, гимнастическом коне и козле; акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
- Развитие силовых способностей: лазание по канату; шесту; гимнастической лестнице; подтягивание, упражнения в висах и упорах; с гантелями; набивными мячами.
- Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча.
- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, упражнения с предметами.
- Знания о физической культуре: 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.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой: упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, правила самоконтроля; способы регулирования физической нагрузки.

- Овладение организаторскими умениями: помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинации; правила соревнований.

Самбо

- Техника безопасности на занятиях Самбо.
- Гигиена; форма одежды; предупреждение травм.
- Краткий обзор истории развития Самбо.
- Основы техники и тактики Самбо.
- Совершенствование навыков страховки и самостраховки; безопасного падения.
- Обучение технике Самбо стоя и лёжа.

Легкая атлетика (44 ч.)

- История лёгкой атлетики.
 - Беговые упражнения: 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
 - Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».
 - Метание малого мяча: 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 (1×1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
 - Броски набивного мяча (2 кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-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 партнёра, после броска вверх; с хлопками ладонями, после поворота на 90, 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, метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.
 - Развитие скоростных способностей: эстафеты и старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
 - Знания о физической культуре: 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 объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей, правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
 - Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно– силовых, скоростных и координационных способностей; правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
 - Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов; в подготовке места проведения занятий.
- ### **Спортивные игры. Баскетбол. (28 ч.)**
- Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола; основные правила игры в баскетбол; основные приёмы игры.
 - Требования к технике безопасности: правила техники безопасности.
 - Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация 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 и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
- Овладение техникой бросков мяча: бросок 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: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Освоение тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам мини – баскетбола: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК ГТО (3 ч.)

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

Развитие двигательных способностей (в процессе урока)

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности: пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.
- Гибкость: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для пояса; упражнения для тазобедренных суставов.
- Сила: упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища.
- Быстрота: упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей); упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.
- Выносливость: упражнения для развития выносливости.
- Ловкость: упражнения для развития двигательной ловкости; упражнения для развития локомоторной ловкости.
- Организация и проведение туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования): история туризма в России; пеший туризм; техника движения по равнинной местности; организация привала; бережное отношение к природе; первая помощь при травмах в туристическом походе.

7 класс (102 ч.)

Теоретическая часть. Основы знаний о физической культуре и спорте(8 ч.)

- Инструкции по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры).
- Правила поведения в спортзале.
- Техника безопасности при работе со спортивным оборудованием и инвентарём.
- История физической культуры.
- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России (СССР).
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Физическая культура человека.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Режим дня и его основное содержание.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Оценка эффективности занятий физической культурой.
- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Двигательные умения и навыки

Гимнастика с основами акробатики. Самбо. (19 ч.)

- Краткая характеристика вида спорта: основная, художественная, спортивная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика.
- Требования к технике безопасности: правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями, техника выполнения физических упражнений.
- Организуемые команды и приёмы: 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; строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».
- Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища, сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, приседаниями, с поворотами, простые связки, ОРУ в парах.
- Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): мальчики - с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), девочки - с обручами, булавами, большим мячом, палками.
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине (параллельных – мальчики, разновысоких – девочки) освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики – висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лёжа; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис присев; вис лёжа; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.
- Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см); прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см); мальчики - прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см); девочки - прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).
- Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью; мальчики - кувырок вперёд 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 и вращений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях перекладине, гимнастическом коне и козле; акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
- Развитие силовых способностей: лазание по канату; шесту; гимнастической лестнице; подтягивание, упражнения в висах и упорах; с гантелями; набивными мячами.
- Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча.
- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, упражнения с предметами.
- Знания о физической культуре: 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.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой: упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, правила самоконтроля; способы регулирования физической нагрузки.
- Овладение организаторскими умениями: помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинации; правила соревнований.

Самбо

- Техника безопасности на занятиях Самбо.

- Гигиена; форма одежды; предупреждение травм.
- Краткий обзор истории развития Самбо.
- Основы техники и тактики Самбо.
- Совершенствование навыков страховки и самостраховки; безопасного падения.
- Обучение технике Самбо стоя и лёжа.
- Стойки и передвижения в стойке.
- Захваты рук и туловища.
- Освобождение от захватов.
- Приемы борьбы за выгодное положение.

Легкая атлетика (44 ч.)

- История лёгкой атлетики.
- Беговые упражнения: 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
- Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» (совершенствование).
- Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 10-12 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.
- Броски набивного мяча (2 кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-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 партнёра, после броска вверх; с хлопками ладонями, после поворота на 90, 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, метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.
- Развитие скоростных способностей: эстафеты и старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
- Знания о физической культуре: 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 объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей, правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно- силовых, скоростных и координационных способностей; правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
- Проведение самостоятельны занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе легкоатлетических упражнений: правила самоконтроля и гигиены.
- Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов; в подготовке места проведения занятий.

Спортивные игры. Баскетбол. (28 ч.)

- Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола; основные правила игры в баскетбол; основные приёмы игры.
- Требования к технике безопасности: правила техники безопасности.
- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; остановка двумя шагами

и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация 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); 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: ведение мяча внижкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника.
- Овладение техникой бросков мяча: бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины -4,80 м).
- Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча; перехват мяча.
- Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Освоение тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам мини – баскетбола: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК ГТО (3 ч.)

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

Развитие двигательных способностей (в процессе урока)

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности: пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.
- Гибкость: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для пояса; упражнения для тазобедренных суставов.
- Сила: упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища.
- Быстрота: упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей); упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.
- Выносливость: упражнения для развития выносливости.
- Ловкость: упражнения для развития двигательной ловкости; упражнения для развития локомоторной ловкости.
- Организация и проведение туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования): история туризма в России; пеший туризм; техника движения по равнинной местности; организация привала; бережное отношение к природе; первая помощь при травмах в туристическом походе.

8 класс (102 ч.)

Теоретическая часть. Основы знаний о физической культуре и спорте(8 ч.)

- Инструкции по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры).
- Правила поведения в спортзале.
- Техника безопасности при работе со спортивным оборудованием и инвентарём.
- История возникновения и формирования физической культуры.
- Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России (СССР).
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Физическая культура человека.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Режим дня и его основное содержание.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Оценка эффективности занятий физической культурой.
- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.
- Физическое развитие человека.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями.
- Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
- Совершенствование физических способностей.
- Адаптивная физическая культура.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Двигательные умения и навыки

Гимнастика с основами акробатики. Самбо. (19 ч.)

- Краткая характеристика вида спорта: основная, художественная, спортивная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика.
- Требования к технике безопасности: правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями, техника выполнения физических упражнений.
- Организуемые команды и приёмы: 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; строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!», "Прямо!"; повороты в движении направо, налево.
- Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища, сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, приседаниями, с поворотами, простые связки, ОРУ в парах.
- Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): мальчики- с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), эспандером; девочки- с обручами, булавами, большим мячом, палками.
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине (параллельных – мальчики, разновысоких - девочки) освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом; **девочки** – смешанные висы; подтягивание из вися лёжа; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис присев; вис лёжа; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.
- Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см); прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см); **мальчики-** прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см); прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см); **девочки-** прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см); прыжок боком с поворотом на 90 (козёл в ширину, высота 110 см).
- Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью; **мальчики-** кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок

вперёд и назад; стойка на голове и руках; **девочки**- кувырок назад в полушагат, "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд и назад.

- Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков и вращений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях перекладине, гимнастическом коне и козле; акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
- Развитие силовых способностей: лазание по канату; шесту; гимнастической лестнице; подтягивание, упражнения в висах и упорах; с гантелями; набивными мячами.
- Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча.
- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, упражнения с предметами.
- Знания о физической культуре: 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; упражнения для самостоятельной тренировки.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой: упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, правила самоконтроля; способы регулирования физической нагрузки.
- Овладение организаторскими умениями: помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя и самостоятельно простейших комбинации; правила соревнований; дозировка упражнений.

Самбо

- Техника безопасности на занятиях Самбо.
- Гигиена; форма одежды; предупреждение травм.
- Краткий обзор истории развития Самбо.
- Основы техники и тактики Самбо.
- Совершенствование навыков страховки и самостраховки; безопасного падения.
- Обучение технике Самбо стоя и лёжа.
- Стойки и передвижения в стойке.
- Захваты рук и туловища.
- Освобождение от захватов.
- Приемы борьбы за выгодное положение.

Легкая атлетика (44 ч.)

- История лёгкой атлетики.
- Беговые упражнения: низкий старт от 30 до 40 м., бег с ускорением от 70 до 80 м; скоростной бег до 70 м; бег на результат 60 м и 100 м;
- Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе **мальчики**- до 20 мин, **девочки** - до 15 мин; бег на 1500 м
- Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (совершенствование).
- Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 12-14 м - **девочки**, 14-16 м - **мальчики**, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.
- Броски набивного мяча (2 кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-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 партнёра, после броска вверх; с хлопками ладонями, после поворота на 90, 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, метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.
- Развитие скоростных способностей: эстафеты и старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
- Знания о физической культуре: 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 объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей, правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно– силовых, скоростных и координационных способностей; правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе легкоатлетических упражнений: правила самоконтроля и гигиены.
- Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов; в подготовке места проведения занятий.

Спортивные игры. Баскетбол. (28 ч.)

- Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола; основные правила игры в баскетбол; основные приёмы игры.
- Требования к технике безопасности: правила техники безопасности.
- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация 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); 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: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника.
- Овладение техникой бросков мяча: бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины –4,80 м).
- Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча; перехват мяча.
- Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Освоение тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»; 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(трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмёрка через "заслон")
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам мини – баскетбола: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3; совершенствование психомоторных способностей.

Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК ГТО (3 ч.)

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

Развитие двигательных способностей (в процессе урока)

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности: пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.
- Гибкость: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для пояса; упражнения для тазобедренных суставов.
- Сила: упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища.
- Быстрота: упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей); упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.
- Выносливость: упражнения для развития выносливости.
- Ловкость: упражнения для развития двигательной ловкости; упражнения для развития локомоторной ловкости.
- Организация и проведение туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования): история туризма в России; пеший туризм; техника движения по равнинной местности; организация привала; бережное отношение к природе; первая помощь при травмах в туристическом походе.

9 класс (102 ч.)

Теоретическая часть. Основы знаний о физической культуре и спорте(8 ч.)

- Инструкции по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры).
- Правила поведения в спортзале.
- Техника безопасности при работе со спортивным оборудованием и инвентарём.
- История возникновения и формирования физической культуры.
- Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России (СССР).
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Физическая культура человека.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Режим дня и его основное содержание.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Оценка эффективности занятий физической культурой.
- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.
- Физическое развитие человека.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями.
- Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
- Совершенствование физических способностей.
- Адаптивная физическая культура.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Двигательные умения и навыки

Гимнастика с основами акробатики. Самбо. (19 ч.)

- Краткая характеристика вида спорта: основная, художественная, спортивная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика.
- Требования к технике безопасности: правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями, техника выполнения физических упражнений.
- Организуемые команды и приёмы: 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; строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!», "Прямо!"; повороты в движении направо, налево.

- Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища, сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, приседаниями, с поворотами, простые связки, ОРУ в парах.

- Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): мальчики- с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), эспандером; девочки- с обручами, булавами, большим мячом, палками.

- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине (параллельных – мальчики, разновысоких - девочки) освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом; подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лёжа; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис присев; вис лёжа; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок; вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю.

- Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см); прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см); мальчики- прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см); прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см); девочки- прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см); прыжок боком с поворотом на 90 (козёл в ширину, высота 110 см).

- Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью; мальчики- кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; стойка на голове и руках; из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; девочки- кувырок назад в полушпагат, "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд и назад; равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

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

- Развитие силовых способностей: лазание по канату; шесту; гимнастической лестнице; подтягивание, упражнения в висах и упорах; с гантелями; набивными мячами.

- Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча.

- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, упражнения с предметами.

- Знания о физической культуре: 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; упражнения для самостоятельной тренировки.

- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой: упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, правила самоконтроля; способы регулирования физической нагрузки.

- Овладение организаторскими умениями: помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя и самостоятельно простейших комбинации; правила соревнований; дозировка упражнений.

Самбо

- Техника безопасности на занятиях Самбо.
- Гигиена; форма одежды; предупреждение травм.
- Краткий обзор истории развития Самбо.
- Основы техники и тактики Самбо.
- Совершенствование навыков страховки и самостраховки; безопасного падения.
- Обучение технике Самбо стоя и лёжа.
- Стойки и передвижения в стойке.
- Захваты рук и туловища.
- Освобождение от захватов.
- Приемы борьбы за выгодное положение.

Легкая атлетика (44 ч.)

- История лёгкой атлетики.
- Беговые упражнения: низкий старт от 30 до 40 м., бег с ускорением от 70 до 80 м; скоростной бег до 70 м; бег на результат 60 м и 100 м;
- Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе **мальчики**.- до 20 мин, **девочки** - до 15 мин; бег на 1500 м
- Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (совершенствование).
- Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов на дальность отскока от стены;на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 12-14 м - **девочки**, 16-18 м - **мальчики**, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.
- Броски набивного мяча (2 и 3 кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-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 партнёра, после броска вверх; с хлопками ладонями, после поворота на 90, 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, метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.
- Развитие скоростных способностей: эстафеты и старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
- Знания о физической культуре: 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 объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей, правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно– силовых, скоростных и координационных способностей; правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
- Проведение самостоятельны занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе легкоатлетических упражнений: правила самоконтроля и гимназы.

- Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов; в подготовке места проведения занятий.

Спортивные игры. Баскетбол. (28 ч.)

- Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола; основные правила игры в баскетбол; основные приёмы игры.
- Требования к технике безопасности: правила техники безопасности.
- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация 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); 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: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника.
- Овладение техникой бросков мяча: бросок одной и двумя руками с места в движении и в прыжке (после ведения, после ловли, в прыжке) без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины -4,80 м).
- Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча; перехват мяча.
- Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Освоение тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»; 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(трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмёрка через "заслон")
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам мини – баскетбола: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3; совершенствование психомоторных способностей.

Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК ГТО (3 ч.)

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

Развитие двигательных способностей (в процессе урока)

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности: пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.
- Гибкость: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для пояса; упражнения для тазобедренных суставов.
- Сила: упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища.
- Быстрота: упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей); упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.
- Выносливость: упражнения для развития выносливости.
- Ловкость: упражнения для развития двигательной ловкости; упражнения для развития локомоторной ловкости.
- Организация и проведение туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования): история туризма в России; пеший туризм; техника движения по равнинной местности; организация привала; бережное отношение к природе; первая помощь при травмах в туристическом походе.

Примерное распределение учебного материала

Тема	Количество часов				
	Классы				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Теория					
Основы знаний о физической культуре и спорте:	8	8	8	8	8
Двигательные умения и навыки					
Легкая атлетика.	44	44	44	44	44
Гимнастика с основами акробатики.	19	19	19	19	19
Самбо					
Спортивные игры (баскетбол)	28	28	28	28	28
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов (ГТО).	3	3	3	3	3
Развитие двигательных способностей					
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	в	в	в	в	в
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).	процессе	процессе	процессе	процессе	процессе
Организация и проведение пеших туристических походов.	урока	урока	урока	урока	урока
Общее количество часов	102	102	102	102	102
ИТОГО	510 часов				

Примечание: в связи с отсутствием условий для проведения занятий по лыжной подготовке, лыжная подготовка заменена подвижными и спортивными играми.

III. Тематическое планирование на уровне основного общего образования

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Физическая культура в современном обществе. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Знать, понимать роль и значение физической культуры и спорта в современном обществе. Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья. Знать и обосновывать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок с целью безопасности и для поддержания физического, психического и социального здоровья
<i>Физическая культура человека</i>	
Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Общие представления об оздоровительных	Знать и применять в повседневной жизни основы профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта. Иметь представление и применять в повседневной

<p>системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.</p>	<p>жизни оздоровительные системы физического воспитания. Знать об особенностях физического развития человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития. Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки. Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня.</p>
--	--

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).</p>	<p>Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Знать и называть размеры игровых площадок (футбол, баскетбол) и футбольного поля. Демонстрировать знания правил игры (футбол, баскетбол). Составлять и обосновывать значимость комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, в зависимости от поставленных задач. Самоанализ и самостоятельный подбор комплексов упражнений для совершенствования индивидуальной техники двигательных действий.</p>
---	---

Оценка эффективности занятий физической культурой

<p>Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта). Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).</p>	<p>Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях. Вести дневник самонаблюдений. Осуществлять судейство игровых заданий в рамках урока и соревнований (футбол, баскетбол) во внеурочное время.</p>
--	--

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

<p>Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий</p>	<p>Знать в соотношении с анатомией человека значимость правильной осанки, дыхательной системы и системы кровообращения для работоспособности и жизнедеятельности человека, уметь подбирать и демонстрировать индивидуализированные комплексы и упражнения для их развития (коррекции). Знать и демонстрировать технику выполнения базовых шагов (элементов) и технику разучиваемых упражнений. Составлять простейшие связки (композиции) из базовых шагов (элементов). Уметь подбирать музыкальное сопровождение с учетом интенсивности, ритма, особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. Анализировать собственные действия, выявлять и</p>
---	--

<p>физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>исправлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) и разучиваемых упражнений. Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий. Проводить наблюдение за состоянием собственного здоровья по внешним признакам. Регулировать физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (в том числе самостоятельных).</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Раздел «Баскетбол»</p>	
<p>Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. <i>Остановка в беге</i> по прямой, с изменением направления. Повороты в движении-сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; одной рукой сверху в прыжке; из рук в руки; одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение</p>	<p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Демонстрировать пространственное мышление.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p> <p>Применять технико-тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре.</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.</p> <p>Уметь выполнять и применять в игре обманные движения.</p>

<p>руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.</p> <p>Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Передвижение приставным шагом спиной вперед.</p> <p>Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления.</p> <p>Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.</p> <p>Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику.</p> <p>Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча.</p> <p>Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.).</p> <p>Расположение игроков на баскетбольной площадке. Выбор момента и способа действий для перехвата мяча.</p> <p>Противодействие маневрированию. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация обороны по принципу персональной, зонной и смешанной защиты. Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания.</p>	<p>Знать основное содержание правил игры в баскетбол.</p> <p>Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, в том числе в повседневной жизни</p>
--	--

МОДУЛЬ 2. ГИМНАСТИКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.</p> <p>Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.</p>	<p>Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом.</p> <p>Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.</p>
<i>Современное представление о физической культуре(основные понятия)</i>	
<p>Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью.</p> <p>Знать классификацию и кратко характеризовать гимнастические упражнения и их значение для здоровья</p>

<p>развития человека. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p>	<p>и развития человека. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику физических упражнений.</p>
<p><i>Физическая культура человека</i></p>	
<p>Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>	<p>Знать и понимать взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов. Знать и применять в повседневной жизни организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Знать и соблюдать этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении. Знать и развивать в процессе повседневной жизни морально-волевые качества</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	
<p>Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	<p>Уметь составлять и выполнять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой и спортом Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></p>	
<p>Ведение дневника самонаблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Знать показатели развития физических качеств. Осваивать универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	

<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>	<p>Знать оздоровительные формы занятий физической культурой. Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p><i>Раздел «Гимнастика»</i></p>	
<p>Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.</p>	<p>Осваивать упражнения для развития силы.</p> <p>Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности.</p> <p>Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.</p> <p>Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.</p> <p>Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр.</p> <p>Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное)</p> <p>Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.</p>	<p>Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p>Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия.</p> <p>Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.</p>
<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком);</p>	<p>Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине.</p> <p>Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.</p>

<p>танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину).</p> <p>Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.</p> <p>Гимнастическая перекладина: 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из вися на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом); юноши: из вися, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p>	<p>Знать и уметь применять в качестве самооценки 10-ти бальную систему оценивания содержания гимнастических упражнений.</p> <p>Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат. Применять изученные гимнастические упражнения в повседневной жизни для оздоровления, коррекции фигуры и формирования осанки.</p>
<p>Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в вися на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p>
<p>Раздел Самбо</p>	
<p>Специально-подготовительные упражнения Самбо Приёмы самостраховки Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.</p> <p>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p>

<p>стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.</p> <p>Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад.</p> <p>Самостраховка на спину прыжком.</p> <p>Упражнения для бросков</p> <p>Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.</p> <p>Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).</p> <p>Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).</p> <p>Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.</p> <p>Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.</p> <p>Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p> <p>Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях</p> <p>Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p> <p>Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>
<p>Техническая подготовка</p> <p>Броски.</p> <p>Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.</p> <p>Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).</p>	<p>Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях</p> <p>Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием.</p>

<p>Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задней подножка с захватом ноги.</p> <p>Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.</p> <p>Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.</p> <p>Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p> <p>Зацеп голенью изнутри.</p> <p>Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.</p> <p>Бросок через спину. Бросок через бедро.</p> <p>Приёмы Самбо в положении лёжа.</p> <p>Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.</p> <p>Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.</p> <p>Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.</p>	<p>Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.</p> <p>Знать и уметь выполнять переднюю подножку.</p> <p>Знать и уметь выполнять боковую подсечку.</p> <p>Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p> <p>Знать и уметь выполнять зацеп голенью.</p> <p>Знать и уметь выполнять подхват под две ноги.</p> <p>Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.</p> <p>Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги.</p> <p>Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.</p>
<p>Тактическая подготовка.</p> <p>Игры-задания.</p> <p>Тренировочные схватки по заданию.</p>	<p>Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.</p>

МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности.</p> <p>Легкоатлетическая терминология.</p> <p>Характеристика беговых и технических виды легкой атлетики.</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами</p> <p>Раскрывать значение физической культуры в современном обществе.</p> <p>Объяснять значение ВФСК «ГТО» / Олимпийских игр и Параолимпийских игр.</p> <p>Определять и объяснять последовательность выполнения общеразвивающих упражнений при подготовке к физкультурной деятельности.</p>

<p>олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР (России). Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр. Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх и Параолимпийских играх. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики.</p> <p>Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх.</p>
---	--

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

<p>Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений специальных упражнений. Правила организация и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация судейства.</p>	<p>Определять и характеризовать легкоатлетические понятия (темп, скорость, объем и т.д.) Раскрывать правила организации и проведения соревнований с элементами легкой атлетики Объяснять принципы организации судейства и определять распределения обязанностей.</p>
--	--

Физическая культура человека

<p>Правила организация и проведение занятий, в том числе и самостоятельных. Оценка эффективности занятий. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и требования гигиены на занятиях легкой атлетикой. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Обосновывать подбор упражнений и комбинаций и уметь проводить самостоятельные занятия оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей физического развития и уровня физической подготовленности. Планировать режим дня, занятий с учётом положительного влияния на развитие организма физической активности. Понимать и рассказывать о роли закаливания организма и его положительном влиянии на организм. Характеризовать формирование положительных качеств личности</p>
--	---

Раздел 2. Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

<p>Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по формированию осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям</p>	<p>Знать и соблюдать требования безопасности, правила Самостоятельно осваивать организовывать, планировать и проводить занятия физкультурно-оздоровительной направленности, в том числе и по легкоатлетическим дисциплинам, подвижным играм и эстафетам. Уметь вести самоконтроль за состоянием здоровья, составлять план занятий, прописывать содержание спортивных мероприятий с учётом правил вида спорта. Применять на практике полученные знания умения и навыки.</p>
--	--

<p>самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Знать особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	
<i>Оценка эффективности занятий</i>	
<p>Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике. Самоопределение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение. Контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	
<p>Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и в движении. Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах. Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперед; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперед; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперед и другие с выполнением дополнительных заданий. Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперед; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Обучение технике бега на передней части стопы. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег. Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное</p>	<p>Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками. Подготавливаться места проведения спортивно-массовых мероприятий и осуществлять судейство. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин. Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки. Моделировать и имитировать технику легкоатлетических дисциплин с учётом ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности. Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения. Знать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетики. Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики. Разбираться с понятием – тактическая подготовка. Знать содержание технической и тактической подготовки в беговых и технических дисциплинах. Владеть и разбираться в технических аспектах легкоатлетических дисциплин. Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете. Соблюдать правила соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.</p>

<p>взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).</p> <p>Барьерный бег, техника преодоления препятствия.</p> <p>Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции</p> <p>Бег с заданной скоростью.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.</p> <p>Прыжки через вращающуюся скакалку.</p> <p>Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.</p> <p>Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения для метания.</p> <p>Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и перелезание различными способами.</p> <p>Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</p> <p>Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).</p> <p>Персонализованные комплексы и упражнения из различных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на формирование и коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и переутомления, сохранения высокой работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.</p> <p>Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.</p> <p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p> <p>Контролировать физическую нагрузку.</p> <p>Оказывать помощь другим обучающимся</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей:</p> <p>обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и</p>	<p>Понимать и демонстрировать технику спортивной ходьбы.</p> <p>Знать правила координации движений и уметь себя контролировать.</p> <p>Уметь применять на практике приобретённые навыки</p>

<p>т.д.); спортивная ходьба. Отработка согласованности работы рук и ног (координационное взаимодействие). Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага, ускорением, акцентом на технику. Ходьба и бег по разметкам, звуковому сигналу, различным ориентирам. Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции; пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, из различных стартовых положений и т.п.); Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий. Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). Бег в коридоре 1-1,25 м из различных и. п. с контролем за техникой и максимальной скоростью; с изменением скорости. Бег с ускорением (в начале, середине и конце дистанции). Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу с контролем техники. Участие в соревнованиях. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Повторный (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с ходьбой), переменный бег (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с бегом трусцой). Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту с короткого и полного разбега; с места и с 1 и 3-х шагов разбега; с доставанием подвешенных предметов (рукой, головой коленом маховой ноги); через длинную и короткую вращающуюся скакалку; различные многоскоки. Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами:</p>	<p>ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности.</p> <p>Владеть и объяснять технические нюансы бега на различные дистанции. Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки. Описывать и выполнять старт по команде. Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.</p> <p>Знать, объяснять и демонстрировать технику бега с ускорением, с максимальной скоростью, по прямой, дуге, виражу и т.д. Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.</p> <p>Знать легкоатлетические методы воспитания выносливости и использовать их на практике. Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Знать технические особенности выполнения различных</p>
--	---

с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). Прыжки в длину с места отталкиваясь двумя ногами – на точность приземления; на заданную длину по ориентирам; на максимальный результат. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега с приземлением на обе ноги; с 3—5 шагов разбега через препятствия (набивные мячи, верёвочку, скамейку или барьер) отталкиваясь от подкидного мостика. Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной и двух ногах; с ноги на ногу, на месте и продвижением и т.п. Прыжки на одной и на двух ногах с места с различными заданиями. Тройной, пятерной прыжок с места и разбега (на результат). Многоскоки с места и разбега (на результат). Различные варианты многоскоков на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад. Прыжки по отметкам; на точность приземления; с высоты с поворотом в воздухе на 90—360° и с точным приземлением в заданный «квадрат». Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега на результат. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты и игры с прыжками. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Закрепление навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; снизу вперёд-вверх и на дальность (наибольшее количество раз на определённое время) Метание теннисного мяча с разбега. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на

прыжков и прыжковых заданий.
Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий.
Уметь самостоятельно подбирать и выполнять прыжки, прыжковые упражнения и задания.
Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.
Знать и применять на практике терминологию.
Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
Включать изучаемый материал в практические формы занятий.

Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.

Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места и разбега.
Уметь взаимодействовать в парах при выполнении упражнений и заданий с набивными мячами.

