


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №48» г. Белгорода**

Обсуждена и согласована на заседании методического объединения учителей физической культуры Протокол № 7 от « 30 » июня 2023 г.	Принята педагогическим советом Протокол № 15 от « 30 » августа 2023 г.	«УТВЕРЖДАЮ»  Директор: Виноградская М.В. « 30 » августа 2023 г.
---	--	--

Основная образовательная программа основного общего образования

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

ФГОС

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Цели и задачи

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

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

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

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

Изменения, внесенные в рабочую программу.

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
 осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
 анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
 характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
 устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
 устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму
 и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
 устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
 устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травмы ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
 устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
 вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
 описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
 наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
 изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении

конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения; составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общепфизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
 составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
 составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
 составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
 совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
 совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
 соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
 выполнять повороты кувырком, маятником;
 выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
 совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика»

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика»

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта»

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт»

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика»

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта»

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт»

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Знания о физической культуре

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие

двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика»

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта»

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт»

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика»

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта»

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт»

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Знания о физической культуре

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика»

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта»

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт»

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Развитие силовых способностей

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в

горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития

подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол:

1) развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты;

2) развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе;

3) развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры;

4) развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувирки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Количество часов
	Учебные недели	34	34	34	34	34	170
1.	Основы знаний	4	4	4			20
	Что вам надо знать				4	4	
1.1	История физической культуры	1	1	1	1	1	5
1.2	Физическая культура (основные понятия)	1	1	1	1	1	5
1.3	Физическая культура человека	2	2	2	2	2	10
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	2	2	2	2	10
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	1	1	1	1	5
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1	1	1	5
3.	Физическое совершенствование	2	2	2	2	2	10
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	2	10
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	45	45	45	45	45	225
3.2.1	Спортивные игры	13	13	13	10	10	59
	Волейбол						
	Баскетбол						
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	11	11	11	10	10	53
3.2.3	Легкая атлетика	12	12	12	10	10	56
3.2.4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	9	9	9	9	9	45
3.2.5	Элементы единоборств				6	6	12
3.3	Прикладно-ориентированная подготовка	2	2	2	2	2	10
3.4	Упражнения общеразвивающей направленности	3	3	3	3	3	15
3.4.1	Гимнастика с основами акробатики	1	1	1	1	1	5
3.4.2	Легкая атлетика	1	1	1	1	1	5
3.4.3	Баскетбол	1	1	1	1	1	5
4	Вариативная часть	10	10	10	10	10	50
4.1	Волейбол	4	4	4	4	4	20
4.2	Баскетбол	6	6	6	6	6	30
	Всего часов в год:	68	68	68	68	68	340

Учебно-тематический план

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

			<p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину:</i> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p>		<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту:</i> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>		<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную</p>		<p>Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

	дальность, в коридор 10м. и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (юноши – до 18м, девушки-12-14м). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух – четырех шагов вперед-вверх.		упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей:</i> Совершенствование скоростно-силовых способностей.		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
3.2.4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	9	
	<i>Знания о физической культуре.</i>		
	<i>Знания о физической культуре.</i> Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий, значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви и занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применять правила оказания помощи при обморожении и травмах.
	<i>Освоение техники лыжных ходов:</i> Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, описывать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
3.2.5	Элементы единоборств	6	
	<i>Знания о физической культуре.</i>		
	<i>Знания о физической культуре.</i>		Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления

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

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