





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа «17» г. Белгорода

<b>Рассмотрено</b> Протокол заседания МО учителей физической культуры и ОБЖ  Кривошеева И.В. <hr/> Протокол № <u>6</u> от « <u>09</u> » <u>06</u> 2020г.	<b>Согласовано</b> Заместитель директора МБОУ СОШ № 17 г. Белгорода  Леонова М.А. « <u>30</u> » <u>августа</u> 2020 г.	<b>Утверждаю</b> Директор МБОУ СОШ № 17 г. Белгорода  Шейченко М.С. Приказ № <u>248</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2020г. 
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
на уровень основного общего образования**

Составитель: Кривошеева И.В.

Белгород, 2020г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа «17» г. Белгорода**

<b>Рассмотрено</b> Протокол заседания МО учителей физической культуры и ОБЖ Кривошеева И.В. <hr/> Протокол № _____ от « _____ » _____ 2020г.	<b>Согласовано</b> Заместитель директора МБОУ СОШ № 17 г. Белгорода  _____ Леонова М.А.  « _____ » _____ 2020 г.	<b>Утверждаю</b> Директор МБОУ СОШ № 17 г. Белгорода _____ Шейченко М.С. Приказ № _____ от « _____ » _____ 2020г.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
на уровень основного общего образования**

Составитель: Кривошеева И.В.

Белгород, 2020г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы основного общего образования, рабочей программы: В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: М. : Просвещение.

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 17 г. Белгорода .

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.

Реализация рабочей программы осуществляется посредством завершённой **линии учебников**:

- М.Я. Виленский. Физическая культура. 5—7 классы. – М.: Просвещение;
- В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы. – М.: Просвещение.

В рабочую программу автора внесены следующие изменения:

- с целью оптимизации двигательной активности на уроках физической культуры, часы, отведенные на изучение разделов: знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности и физкультурно-оздоровительной деятельности, распределены равномерно в каждый раздел изучаемой программы в течение уроков ежегодно (10 минут каждого из уроков);

- в связи с отсутствием бассейна в ОУ невозможно изучение раздела «Плавание», часы выделенные на изучение данного раздела равномерно распределены по остальным разделам программы;

- учащиеся, временно освобожденные от практической части предмета «Физическая культура», изучают теоретическую часть программного материала (метапредметные и предметные знания).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Освобожденные учащиеся от практической части предмета изучают теоретические основы изучаемых разделов физической культуры.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре на уровне основного общего образования является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### 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.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* - идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

*Уроки физической культуры* - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5-9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта,

соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

### **Место учебного предмета курса в учебном плане.**

Предмет «Физическая культура» относится к обязательной части учебного плана и изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе - 102 ч, в 6 классе - 102 ч, в 7 классе - 102 ч, в 8 классе - 102 ч, в 9 классе - 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура»

использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю) в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 17 г.Белгорода.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **5 класс.**

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

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

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

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

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

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение



основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

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

## **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

### **5 класс**

#### Личностные результаты

##### ***У обучающегося будут сформированы:***

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

##### ***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

#### Метапредметные результаты

##### ***Обучающийся научится:***

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания;
- владеть культурой речи;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации;*
- *понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;*
- *понимать культуру движений человека;*
- *вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;*
- *владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития.*

Предметные результаты

***Обучающийся научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами;
- выполнять тестовые упражнения;
- использовать занятия физической культурой, спортивные укрепления собственного здоровья;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;*

- *характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки).*

•

## **6 класс.**

### ***Личностные результаты:***

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

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

### ***Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

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

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

## **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

### **6 класс**

#### Личностные результаты

##### ***У обучающегося будут сформированы:***

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

##### ***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- *уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;*
- *формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;*
- *владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.*

#### Метапредметные результаты

##### **Обучающийся научится:**

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;*
- *оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;*
- *приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;*

- *понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.*

#### Предметные результаты

##### **Обучающийся научится:**

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умения оказывать первую помощь при*

*лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;*

- *формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;*
- *получать знания об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;*
- *проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;*
- *интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;*
- *составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;*
- *выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики);*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;*
- *самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.*

## **7 класс.**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;



владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

### **7 класс**

#### Личностные результаты

##### ***У обучающегося будут сформированы:***

- воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- получать знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- *развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;*
- *формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;*
- *владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;*
- *умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;*
- *владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;*
- *владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.*

Метапредметные результаты

***Обучающийся научится:***

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;*
- *работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;*
- *формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;*
- *проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;*
- *ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.*
- *знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;*
- *понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;*
- *владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;*

- *владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*

Предметные результаты

**Обучающийся научится:**

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);

опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;*
- *организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;*
- *организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;*
- *составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;*
- *выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);*



## **8класс.**

***Личностными результатами*** изучения физической культуры являются:

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

***Метапредметными результатами*** изучения физической культуры являются:

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

***Предметными результатами*** изучения физической культуры являются:

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

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

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

#### **8 класс**

#### Личностные результаты

#### *У обучающегося будут сформированы:*

- воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- получать знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- *развивать моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;*
- *формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;*
- *осознать значение семьи в жизни человека и общества, принять ценности семейной жизни, уважительно и заботливо относиться к членам своей семьи;*
- *владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;*

- *формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;*
- *формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;*
- *владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности*

#### Метапредметные результаты

##### **Обучающийся научится:**

- владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;*
- *владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.*

Предметные результаты

***Обучающийся научится:***

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- подготовленности; формировать умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;*
- *вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;*
- *осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.*

## **9 класс.**

### ***Личностные результаты:***

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к мнению другого человека, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, роли социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

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

***Метапредметные результаты:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;



- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

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

***Предметные результаты:***

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

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

В области физической культуры:

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

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

**9 класс**

Личностные результаты

*У обучающегося будут сформированы:*

- воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- получать знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- *развивать моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;*
- *формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;*
- *осознать значение семьи в жизни человека и общества, принять ценности семейной жизни, уважительно и заботливо относиться к членам своей семьи;*
- *владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;*
- *формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;*
- *формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;*
- *владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности*

Метапредметные результаты

***Обучающийся научится:***

- владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;*
- *владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.*

Предметные результаты

***Обучающийся научится:***

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- подготовленности; формировать умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;*
- *вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами;*
- *проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.*

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### I. Знания о физической культуре

**1.1. История физической культуры .** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Современные Олимпийские игры.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**1.2. Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**1.3. Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**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 физкультпаузы (подвижных перемен),

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### III. Физическое совершенствование

**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**



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

### **3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

#### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

#### **Кроссовая подготовка.**

Освоение техники кроссового бега.

Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий в кроссовом беге.

#### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Техничко-тактические действия и приемы. Игра по правилам.

Гандбол. Техничко-тактические действия и приемы. Игра по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические действия и приемы. Игра по правилам.

Футбол. Техничко-тактические действия и приемы. Игра по правилам.

### **3.3. Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

#### **IV. Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе уроков)**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### **Легкая атлетика**

<b>Основная направленность</b>	<b>5 класс</b>
Беговые упражнения	Высокий старт от 15 до 30м, Бег с ускорением от 30 до 50 м Скоростной бег до 50м Бег на результат 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м.
Прыжковые упражнения	Прыжки в длину с 7–9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание малого мяча	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же - с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
<b>Основная направленность</b>	<b>6 класс</b>
Беговые упражнения	<p>Высокий старт от 15 до 30м,</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50 м</p> <p>Скоростной бег до 50м</p> <p>Бег на результат 60 м</p>

На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м.
Прыжковые упражнения	Прыжки в длину с 7–9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.
Метание малого мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же - с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

<b>Основная направленность</b>	<b>7 класс</b>
На овладение техникой спринтерского бега	от 30 до 40 м от 40 до 60 м до 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин Девочки до 15 мин Бег на 1500 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 9 –11 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
<b>Основная направленность</b>	<b>8класс</b>
На овладение техникой спринтерского бега	от 30 до 40 м от 40 до 60 м 60 м,100м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 25 мин Девочки до 20 мин Бег на 1500 м.,2000м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11 -13шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м)с расстояния 12-16 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность с полного 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
На развитие выносливости	Кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)

На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

<b>Основная направленность</b>	<b>9 класс</b>
На овладение техникой спринтерского бега	низкий старт до 30м. бег с ускорением от 70 до 80 м скоростной бег до 70 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин (мальчики) до 15 мин. (девочки) Бег на 2000м. (мальчики), 1500 м.(девочки)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11 –13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча весом 150г. с места на дальность, с 4— 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м 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-четырёх шагов вперед-вверх.
На развитие выносливости	Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

## Спортивные игры

Основная направленность	5 класс
<i>Баскетбол</i> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника.
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
<i>Волейбол</i> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	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
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.



На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

<b>Основная направленность</b>	<b>6 класс</b>
<i>Баскетбол</i> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
<i>Волейбол</i> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей
На развитие координационных способностей	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
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.
На освоение техники нижней прямой подачи	То же через сетку
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.
<b>Основная направленность</b>	<b>7 класс</b>
<i>Баскетбол</i> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Дальнейшее обучение технике движений.
На освоение ловли и передач мяча	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
На освоение техники ведения мяча	Дальнейшее обучение технике 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
На овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее обучение технике 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
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее обучение технике движений.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее обучение технике движений.
На освоении тактики игры	Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций Нападение быстрым прорывом (2:1)

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.
<i>Волейбол</i> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей
На развитие координационных способностей	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
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.
На освоение техники нижней прямой подачи	То же через сетку
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.
<b>Основная направленность</b>	<b>8класс</b>

Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной рукой с места и в движении после введения и после ловли без сопротивления и с пассивным противодействием. Штрафной бросок одной рукой. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча, вырывание и выбивание мяча (тоже у игрока сделавшего остановку и у двигающегося игрока)
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение и личная защита вигровых взаимодействий (2:2,3:3,4:4,5:5) на одну корзину; Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Держание игрока с мячом в защите; Игра по упрощенным правилам баскетбола;
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	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.
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча через сетку, из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7 метров
На освоение техники прямого нападающего удара	Анализ техники имитации н/у. Подготовительные и подводящие упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов: техника перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков Позиционное нападение с изменением позиций
На знания о физической культуре	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
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
<b>Основная направленность</b>	<b>9 класс</b>
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке.
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения 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 трех игроков (тройка и малая восьмерка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола

Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	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
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
На освоение техники нижней прямой подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
На знания о физической культуре	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



На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

## Гимнастика с элементами акробатики

<b>Основная направленность</b>	<b>5 класс</b>
На освоение строевых упражнений	Выполнение строевого шага, смыкание и размыкание на месте.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) <i>Девочки:</i> с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	<i>Мальчики:</i> махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. <i>Девочки:</i> наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.
На освоение опорных прыжков	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью.
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений

На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

<b>Основная направленность</b>	<b>6 класс</b>
На освоение строевых упражнений	Выполнение строевого шага, смыкание и размыкание на месте.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) <i>Девочки:</i> с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	<i>Мальчики:</i> махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. <i>Девочки:</i> наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.
На освоение опорных прыжков	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью.
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
-------------------------	--

Основная направленность	7 класс
На освоение строевых упражнений	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)
На освоение акробатических упражнений	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами Девочки: кувырок назад в полушагат
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
-------------------------	--

<b>Основная направленность</b>	<b>8 класс</b>
На освоение строевых упражнений	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Совершенствование двигательных способностей
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, тренажеров и экспандеров.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед а 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
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90гр. (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад
На развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости
На развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование скоростно-силовых способностей
На развитие гибкости	Совершенствование двигательных способностей
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки;
На овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений
Самостоятельные занятия	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.
<b>Основная направленность</b>	<b>9 класс</b>

На освоение строевых упражнений	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Совершенствование двигательных способностей
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, тренажеров и экспандеров.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: подъём 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.
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Мальчики: из упора присев стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед
На развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости
На развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование скоростно-силовых способностей
На развитие гибкости	Совершенствование двигательных способностей
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки;
На овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений
Самостоятельные занятия	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.

### Программный материал по лыжной подготовке

<b>Основная направленность</b>	<b>5 класс</b>
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременные бесшажные ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение упором. Повороты переступанием. Прохождение на лыжах 3 км.

На знания о физической культуре	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 занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.
<b>Основная направленность</b>	<b>6 класс</b>
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».
На знания о физической культуре	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 занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.
<b>Основная направленность</b>	<b>7 класс</b>
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход. Подъём 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.
На знания о физической культуре	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 занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.
<b>Основная направленность</b>	<b>8 класс</b>
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «Плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «как по часам», «Гонки с выбыванием», «Биатлон».
На знания о физической культуре	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 занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.
<b>Основная направленность</b>	<b>9 класс</b>
На освоение техники лыжных ходов	Попеременных четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
На знания о физической культуре	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 занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

## Программный материал по элементам единоборств

<b>Основная направленность</b>	<b>7 класс</b>
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

На знания о физической культуре	Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, удары, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой народной игры. Правила самоконтроля.

<b>Основная направленность</b>	<b>8 класс</b>
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Приемы борьбы в стойке и в партере. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки

На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» «Регби» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах. Круговая тренировка.
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

<b>Основная направленность</b>	<b>9 класс</b>
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

### Программный материал по лапте

<b>Основная направленность</b>	<b>5-7 классы</b>
--------------------------------	-------------------



<i>Лапта</i> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники стойки бьющего и ударов битой по мячу	Удары битой по мячу сверху, сбоку, снизу
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча.
На освоение индивидуальной техники защиты	Приемы позволяющие избежать осаливание. Пересаливание, самоосаливание. Перебежки (индивидуальные, групповые, командные)
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам лапты

<b>Основная направленность</b>	<b>8-9 классы</b>
На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов.	Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)
На совершенствование ловли и передач мяча	<i>Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.</i>
На совершенствование техникой ударов по мячу	Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.
На совершенствование индивидуальной техники защиты	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите
На совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам лапты
На знания о физической культуре	Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой

На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, удары, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой народной игры. Правила самоконтроля.

### Тематическое планирование.

#### Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	Виды программного материала	Количество уроков					
		Класс					
		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл	Итого
1.	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков					40
1.1.	История физической культуры	2	2	2	2	2	10
1.2.	Физическая культура (основные понятия)	2	2	2	2	2	10
1.3.	Физическая культура человека	4	4	4	4	4	20
	Итого	8	8	8	8	8	40
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе самостоятельного изучения					
2.1.	Самостоятельные занятия	3	3	3	3	3	15
2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль	2	2	2	2	2	10
2.3.	Оценка эффективности занятий	2	2	2	2	2	10
	Итого	7*	7*	7*	7*	7*	35
3.	Физическое совершенствование						
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе учебного дня					10
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность						
	-гимнастика	18	18	18	18	18	<b>90</b>
	-лёгкая атлетика	24	24	24	24	24	<b>120</b>
	-спортивные игры						
	<i>Баскетбол</i>	10	10	10	10	10	<b>50</b>
	<i>Волейбол</i>	10	10	10	10	10	<b>50</b>
	<i>Ланта</i>	24	24	24	24	24	<b>120</b>

	-лыжные гонки	16	16	16	16	16	<b>80</b>
	-прикладно-ориентированная подготовка	В процессе занятий					10
	Всего	102	102	102	102	102	510

## Тематическое планирование 5 класс.

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов, предусмотренное Рабочей программой	Основные виды деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
<b><u>1. Знания о физической культуре.</u></b>			
1.	<b>История физической культуры:</b> -Олимпийские игры древности	В процессе проведения уроков	<b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований
	-Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения		<b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения
	-История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).		<b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе
	- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх		<b>Объяснять и доказывать,</b> чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
	- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр		<b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре
	- Физическая культура в современном обществе		<b>Определять</b> 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		<b>Определять</b> пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения

	природе(экологические требования)		
2.	<b>Физическая культура (основные понятия)</b> - Физическое развитие человека		<b>Руководствоваться</b> 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		<b>Обосновывать</b> 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 качеств		<b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий
	- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели		<b>Раскрывать</b> понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях
	- Всестороннее и гармоничное физическое развитие		<b>Раскрывать</b> понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена
	- Адаптивная физическая культура		<b>Обосновывать</b> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий
	- Спортивная подготовка		<b>Раскрывать</b> понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки
	- Здоровье и здоровый образ жизни		<b>Раскрывать</b> понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека
	- Профессионально-прикладная физическая подготовка		<b>Определять</b> задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека
3.	<b>Физическая культура человека</b> Физическое развитие человека		<b>Руководствоваться</b> 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		<b>Обосновывать</b> 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 качеств		<b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий
	-Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели		<b>Раскрывать</b> понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях
	-Всестороннее и гармоничное физическое развитие		<b>Раскрывать</b> понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена
	- Адаптивная физическая культура		<b>Обосновывать</b> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий
	- Спортивная подготовка		<b>Раскрывать</b> понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовка
	- Здоровье и здоровый образ жизни		<b>Раскрывать</b> понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека
	- Профессионально-прикладная физическая подготовка		<b>Определять</b> задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека
4.	<b>Физическая культура человека</b> -Режим дня, его основное содержание и правила планирования		<b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. <b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий
	-Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования		<b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении
	-Влияние занятий физической культурой на		<b>Характеризовать</b> качества личности и обосновывать возможность их

	<p>формирование положительных качеств личности</p> <p>-Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p> <p>-Восстановительный массаж</p> <p>-Проведение банных процедур</p> <p>-Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом</p>		<p>воспитания в процессе занятий физической культурой</p> <p><b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий</p> <p><b>Характеризовать</b> основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы</p> <p><b>Характеризовать</b> оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах</p>
<b><u>2. Способы двигательной .</u></b>			
1.	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b></p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен)</p> <p>Планирование занятий физической культурой</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p>	В процессе самостоятельного изучения	<p><b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p><b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять</p> <p><b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку</p> <p><b>Составлять</b> 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</p> <p><b>Классифицировать</b> физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой</p> <p><b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности</p> <p><b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в</p>
2.	<b>Оценка эффективности занятий физической</b>		<b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в

	<b>культурой</b> Самонаблюдение и самоконтроль		течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. <b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами
	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью		<b>Тестировать</b> 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.
	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)		<b>Оформлять</b> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности
	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб		<b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения
			<b>Измерять</b> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений

### 3. Физическое совершенствование.

1.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> - Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели  - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	В процессе учебного дня	<b>Самостоятельно</b> осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. <b>Выполнять</b> 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 <b>выполнять</b> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
----	--	-------------------------	---

### 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

1.	<b>Гимнастика</b> -Организующие команды и	18	<b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы
----	--	----	--

	<p>приемы  - Краткая характеристика вида спорта  -Требования к технике безопасности  -Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>-Ритмическая гимнастика (девочки)</p> <p>-Опорные прыжки</p> <p>-Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</p>		<p><b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p><b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение</p> <p><b>Использовать</b> (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализировать технику</b> опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно</p>
--	---	--	---



	<p>- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</p> <p>- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p>		<p>помогать в их исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>
2.	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>- Беговые упражнения</p> <p><i>История легкой атлетики</i></p> <p><i>Высокий старт от 10-15м.</i></p> <p><i>Бег с ускорением от 30-40м.</i></p> <p><i>Скоростной бег до 40м.</i></p> <p><i>Бег на результат 60м.</i></p> <p><i>Техника длительного бега.</i></p> <p><i>Бег в равномерном темпе от 10-12мин.</i></p> <p><i>Бег на 1000м.</i></p> <p>- Прыжковые упражнения</p> <p><i>Техника прыжка в длину.</i></p> <p><i>Прыжки в длину с 7-9 шагов</i></p>	24	<p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением,</p>

	<p><i>разбега.</i>  <i>Техника прыжка в высоту.</i>  <i>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</i></p> <p>- Метание малого мяча  <i>Метание с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м., в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1м.)с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди</i></p>		<p>выявлением и исправлением типичных ошибок.  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.  <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.  <b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  <b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности</p>
3.	<p><b>Лыжная подготовка (Лыжные гонки)</b>  Передвижения на лыжах  <i>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.</i>  <i>Передвижения на лыжах 3км.</i></p> <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения  <i>Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», повороты перстухами</i></p>	16	<p><b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>

4.	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	44	
	<p><b>Баскетбол.</b> Игра по правилам</p> <p><i>Стойки и перемещения, остановки, повороты, комбинации из освоенных элементов.</i></p> <p><i>Техника ведения, ловли и передач мяча на месте и в движении.</i></p> <p><i>Техника бросков мяча с места и в движении (расстояние до корзины 3,60м.)</i></p> <p><i>Техника выбивания и вырывания мяча.</i></p> <p><i>Тактика игр.</i></p> <p><i>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</i></p> <p><b>Волейбол.</b> Игра по правилам</p> <p><i>Стойки и перемещения, остановки, повороты, комбинации из освоенных элементов.</i></p> <p><i>Техника приемов и передач мяча на месте и после перемещения вперед.</i></p> <p><i>Тактика игр.</i></p> <p><i>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</i></p> <p><i>Техника нижней прямой подачи 3-6м. до сетки</i></p> <p><i>Техника прямого нападающего удара.</i></p>		<p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Судейство игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

	<p><b>Лапта</b>  Стойки и перемещения, остановки, повороты, комбинации из освоенных элементов.  Техника ловли и передач мяча  Техника стойки бьющего и ударов битой по мячу.  Техника бросков мяча .  Индивидуальной техники защиты  Тактика игр.  Игра по упрощенным правилам лапты.</p>		<p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру Лапта в организации активного отдыха</p>
<b>Прикладно-ориентированная подготовка.</b>			
5.	Прикладно-ориентированные упражнения	В процессе занятий	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Владеть</b> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p><b>Применять</b> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Преодолевать</b> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>

6.	<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности</b></p> <p>Общефизическая подготовка</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости</p> <p>Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений</p> <p>Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты</p> <p>Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений</p>	В процессе изучаемых разделов	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по лыжным гонкам</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по баскетболу</p>
----	--	-------------------------------	--

**6 класс.**

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов, предусмотренное Рабочей программой	Основные виды деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
-------	-------------	--	--

**1. Знания о физической культуре.**

1.	<b>История физической культуры:</b> - Олимпийские игры древности	В процессе проведения уроков	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований
	- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения		<b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения
	- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).		<b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе
	- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх		<b>Объяснять и доказывать,</b> чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
	- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр		<b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре
	- Физическая культура в современном обществе		<b>Определять</b> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них
	- Организация и проведение пешеходных туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе(экологические требования)		<b>Определять</b> пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения
2.	<b>Физическая культура (основные понятия)</b> - Физическое развитие человека		<b>Руководствоваться</b> 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		<b>Обосновывать</b> 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 качеств		<b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий

	- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели		<b>Раскрывать</b> понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях
	- Всестороннее и гармоничное физическое развитие		<b>Раскрывать</b> понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена
	- Адаптивная физическая культура		<b>Обосновывать</b> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий
	- Спортивная подготовка		<b>Раскрывать</b> понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки
	- Здоровье и здоровый образ жизни		<b>Раскрывать</b> понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека
	- Профессионально-прикладная физическая подготовка		<b>Определять</b> задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека
3.	<b>Физическая культура человека</b> Физическое развитие человека		<b>Руководствоваться</b> 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		<b>Обосновывать</b> 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 качеств		<b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий
	-Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели		<b>Раскрывать</b> понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях
	-Всестороннее и гармоничное физическое развитие		<b>Раскрывать</b> понятие всестороннего и гармоничного физического развития,

			<p>характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена</p> <p><b>Обосновывать</b> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовка</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека</p> <p><b>Определять</b> задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p>
	- Адаптивная физическая культура		
	- Спортивная подготовка		
	- Здоровье и здоровый образ жизни		
	- Профессионально-прикладная физическая подготовка		
4.	<p><b>Физическая культура человека</b></p> <p>-Режим дня, его основное содержание и правила планирования</p>		<p><b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p><b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p>
	-Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования		<p><b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении</p>
	-Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности		<p><b>Характеризовать</b> качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой</p>
	-Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения		<p><b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий</p>
	-Восстановительный массаж		<p><b>Характеризовать</b> основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы</p>
	-Проведение банных процедур		<p><b>Характеризовать</b> оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур</p>
	-Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом		<p><b>Руководствоваться</b> правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах</p>
<b><u>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</u></b>			
1.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	В процессе	<b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе,



	<p><b>физической культурой</b></p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой</p>	самостоятельного изучения	<p>подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p><b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять</p>
	<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)</p>		<p><b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку</p>
	<p>Планирование занятий физической культурой</p>		<p><b>Составлять</b> 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</p>
	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>		<p><b>Классифицировать</b> физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой</p>
	<p>Организация досуга средствами физической культуры</p>		<p><b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности</p>
2.	<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>		<p><b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p><b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами</p>
	<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>		<p><b>Тестировать</b> 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.</p> <p><b>Оформлять</b> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности</p>
	<p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения</p>		<p><b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p>

	(технических ошибок)		
	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб		<b>Измерять</b> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений
<b>3.</b>			
<b>4. Физическое совершенствование.</b>			
1.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> - Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели  - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	В процессе учебного дня	<b>Самостоятельно</b> осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. <b>Выполнять</b> 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 <b>выполнять</b> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>5. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>			
1.	<b>Гимнастика</b> -Организующие команды и приемы <i>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</i> - Краткая характеристика вида спорта -Требования к технике безопасности -Акробатические упражнения и комбинации <i>Два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.</i>	18	<b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы <b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. <b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению <b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное

	<p>-Ритмическая гимнастика (девочки)</p> <p>-Опорные прыжки <i>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см).</i></p> <p>-Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</p> <p>- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</p> <p>- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: <i>Мальчики : махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седана бедра соскок поворотом.</i> <i>Девочки : наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом ; размахивание изгибами ; вис лежа ; вис присев .</i></p> <p>упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях</p>		<p>сопровождение</p> <p><b>Использовать</b> (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализировать технику</b> опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их</p>
--	---	--	--

	(девочки)		технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
2.	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>- Беговые упражнения  <i>История легкой атлетики</i>  <i>Высокий старт от 10-15м.</i>  <i>Бег с ускорением от 30-40м.</i>  <i>Скоростной бег до 40м.</i>  <i>Бег на результат 60м.</i>  <i>Техника длительного бега.</i>  <i>Бег в равномерном темпе от 10-12мин.</i>  <i>Бег на 1000м.</i></p> <p>- Прыжковые упражнения  <i>Техника прыжка в длину.</i>  <i>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</i>  <i>Техника прыжка в высоту.</i>  <i>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</i></p> <p>- Метание малого мяча  <i>Метание с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м., в горизонтальную и вертикальную цель (1X1м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное</i></p>	24	<p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками</p>

	<i>расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди</i>		в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности
3.	<p><b>Лыжные гонки</b> Передвижения на лыжах <i>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.</i> Передвижения на лыжах 3км.</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения <i>Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», повороты перстухами</i></p>	16	<p><b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>
4.	<p><b>Спортивные и подвижные игры.</b> <b>Баскетбол.</b> Игра по правилам</p> <p><i>Стойки и перемещения, остановки, повороты, комбинации из освоенных элементов.</i> <i>Техника ведения, ловли и передач мяча на месте и в движении.</i> <i>Техника бросков мяча с места и в движении (расстояние до корзины 3,60м.)</i> <i>Техника выбивания и вырывания мяча.</i> <i>Тактика игр.</i> <i>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</i></p>	44	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p>

<p><b>Волейбол.</b> Игра по правилам  <i>Стойки и перемещения, остановки, повороты, комбинации из освоенных элементов.</i>  <i>Техника приемов и передач мяча на месте и после перемещения вперед.</i>  <i>Тактика игр.</i>  <i>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</i>  <i>Техника нижней прямой подачи 3-б.м.до сетки</i>  <i>Техника прямого нападающего удара.</i></p> <p><b>Лепта</b>  <i>Стойки и перемещения, остановки, повороты, комбинации из освоенных элементов.</i>  <i>Техника ловли и передач мяча</i>  <i>Техника стойки бьющего и ударов битой по мячу.</i>  <i>Техника бросков мяча .</i>  <i>Индивидуальной техники защиты</i>  <i>Тактика игр.</i>  <i>Игра по упрощенным правилам лепты.</i></p>	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Судейство игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия лептой со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру Лепта в организации</p>
---	--

			активного отдыха
<b>Прикладно-ориентированная подготовка.</b>			
5.	Прикладно-ориентированные упражнения	В процессе занятий	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Владеть</b> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p><b>Применять</b> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Преодолевать</b> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>
6.	<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности</b></p> <p>Общезначительная подготовка</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости</p> <p>Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений</p> <p>Лыжные гонки. Развитие</p>	В процессе изучаемых разделов	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p> <p><b>Организовывать и проводить</b></p>

<p>выносливости, силы, координации движений, быстроты</p> <p><b>Баскетбол.</b> Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений</p>	<p>самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по лыжным гонкам</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по баскетболу</p>
--	--

**7 класс.**

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов, предусмотренное Рабочей программой	Основные виды деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
<b><u>1. Знания о физической культуре</u></b>			
1.	<p><b>История физической культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Олимпийские игры древности</li> <li>- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</li> <li>- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</li> <li>- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх</li> <li>- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</li> <li>- Физическая культура в современном обществе</li> </ul>	В процессе проведения уроков	<p><b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований</p> <p><b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения</p> <p><b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе</p> <p><b>Объяснять и доказывать,</b> чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p> <p><b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре</p> <p><b>Определять</b> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое</p>



			предназначение каждого из них
	- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)		<b>Определять</b> пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения
2.	<b>Физическая культура (основные понятия)</b>		<b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции
	- Физическое развитие человека		<b>Обосновывать</b> 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
	- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств		<b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий
	- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		<b>Раскрывать</b> понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях
	- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели		<b>Раскрывать</b> понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена
	- Всестороннее и гармоничное физическое развитие		<b>Обосновывать</b> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий
	- Адаптивная физическая культура		<b>Раскрывать</b> понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки
	- Спортивная подготовка		<b>Раскрывать</b> понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека
	- Здоровье и здоровый образ жизни		<b>Определять</b> задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека
	- Профессионально-прикладная физическая подготовка		

3.	<b>Физическая культура человека</b> Физическое развитие человека		<b>Руководствоваться</b> 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		<b>Обосновывать</b> 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 качеств		<b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий
	-Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели		<b>Раскрывать</b> понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях
	-Всестороннее и гармоничное физическое развитие		<b>Раскрывать</b> понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена
	- Адаптивная физическая культура		<b>Обосновывать</b> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий
	- Спортивная подготовка		<b>Раскрывать</b> понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовка
	- Здоровье и здоровый образ жизни		<b>Раскрывать</b> понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека
	- Профессионально-прикладная физическая подготовка		<b>Определять</b> задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека
4.	<b>Физическая культура человека</b> -Режим дня, его основное содержание и правила планирования		<b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. <b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий

	-Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования		<b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении
	-Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности		<b>Характеризовать</b> качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой
	-Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения		<b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий
	-Восстановительный массаж		<b>Характеризовать</b> основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы
	-Проведение банных процедур		<b>Характеризовать</b> оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур
	-Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом		<b>Руководствоваться</b> правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах
<b><u>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</u></b>			
1.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>  Подготовка к занятиям физической культурой	В процессе самостоятельного изучения	<b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. <b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)		<b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
	Планирование занятий физической культурой		<b>Составлять</b> 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		<b>Классифицировать</b> физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и

			спортивной подготовкой
	Организация досуга средствами физической культуры		<b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
2.	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>  Самонаблюдение и самоконтроль		<b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. <b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами
	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью		<b>Тестировать</b> 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. <b>Оформлять</b> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности
	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)		<b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения
	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб		<b>Измерять</b> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений
<b><u>3. Физическое совершенствование.</u></b>			
1.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> - Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели  - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и	В процессе учебного дня	<b>Самостоятельно</b> осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. <b>Выполнять</b> 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 <b>выполнять</b> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая

	корректирующей физической культуры		их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>			
1.	<p><b>Гимнастика</b></p> <p>-Организуемые команды и приемы</p> <p><i>Выполнение команд “пол-оборота направо!”, “пол-оборота налево!”, “полшага!”, “полный шаг!”.</i></p> <p>- Краткая характеристика вида спорта</p> <p>-Требования к технике безопасности</p> <p>-Акробатические упражнения и комбинации</p> <p><i>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</i></p> <p><i>Девочки: кувырок назад в полу шагат .</i></p> <p> </p> <p>-Ритмическая гимнастика (девочки)</p> <p> </p> <p>-Опорные прыжки</p> <p><i>Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину ,высота 100-115 см).</i></p> <p><i>Девочки: прыжок ноги</i></p>	18	<p><b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p> </p> <p><b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p> </p> <p><b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение</p> <p><b>Использовать</b> (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p> </p> <p><b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализировать технику</b> опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p> </p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических</p>

	<p><i>врозь(козел в ширину 105-110см).</i></p> <p>-Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</p> <p>- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</p> <p>- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:  <i>Мальчики : подъем переворотом в упор толчком двумя ; передвижение в висе; махом назад соскок.</i>  <i>Девочки : махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.</i>  упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p>		<p>упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>
2.	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>- Беговые упражнения  <i>История легкой атлетики</i>  <i>Высокий старт от 30-40м.</i>  <i>Бег с ускорением от 40-60м.</i>  <i>Скоростной бег до 60м.</i>  <i>Бег на результат 60м.</i>  <i>Техника длительного бега.</i>  <i>Бег в равномерном темпе мальчики до 20мин девочки до 15 мин.</i>  <i>Бег на 1500м.</i></p>	24	<p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>

	<p>Прыжковые упражнения  <i>Техника прыжка в длину.  Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.  Техника прыжка в высоту.  Процесс совершенствования прыжков в высоту.</i></p> <p>- Метание малого мяча  <i>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места , с шага , с двух шагов, с трех шагов в горизонтальную и вертикальную цель.</i></p>		<p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности</p>
3.	<p><b>Лыжные гонки</b>  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 дистанций 4 км.  Игры: "гонки с выбыванием".</i></p>	16	<p><b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p>

			<p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>
4.	<p><b>Спортивные и подвижные игры.</b>  <b>Баскетбол.</b> Игра по правилам</p> <p>Стойки и перемещения, остановки, повороты, комбинации из освоенных элементов.</p> <p><i>Дальнейшее обучение технике движений .</i></p> <p>Техника ведения, ловли и передач мяча на месте и в движении.</p> <p><i>Дальнейшее обучение технике движений ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</i></p> <p>Техника бросков мяча с места и в движении (расстояние до корзины 3,60м.)</p> <p><i>Дальнейшее обучение технике движений.</i></p> <p><i>Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием .</i></p> <p><i>Максимальное расстояние до корзины -4,80м .</i></p> <p>Техника выбивания и вырывания мяча.</p> <p>Тактика игр.</p> <p><i>Дальнейшее обучение технике движений .</i></p> <p><i>Позиционное нападение (5:0)с изменением позиции .нападение с быстрым прорывом(2:1).</i></p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</p>	44	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику игровыхдействий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровыхдействий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающихв процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Судейство игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой</p>



	<p><b>Волейбол.</b> Игра по правилам Стойки и перемещения, остановки, повороты, комбинации из освоенных элементов. Техника приемов и передач мяча на месте и после перемещения вперед. Тактика игр. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Техника нижней прямой подачи 3-бм.до сетки Техника прямого нападающего удара.</p> <p><b>Ланта</b> <i>Стойки и перемещения, остановки, повороты, комбинации из освоенных элементов.</i> <i>Техника ловли и передач мяча</i> <i>Техника стойки бьющего и ударов битой по мячу.</i> <i>Техника бросков мяча .</i> <i>Индивидуальной техники защиты</i> <i>Тактика игр.</i> <i>Игра по упрощенным правилам ланты.</i></p>	<p>деятельности. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия лантой со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и</p>
--	---	--

			<p>управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру Лапта в организации активного отдыха.</p>
<b>Прикладно-ориентированная подготовка.</b>			
5.	Прикладно-ориентированные упражнения	В процессе занятий	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Владеть</b> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p><b>Применять</b> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Преодолевать</b> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>
6.	<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности</b></p> <p>Общefизическая подготовка</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости</p> <p>Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений</p>	В процессе изучаемых разделов	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической</p>

	<p>Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты</p> <p><b>Баскетбол.</b> Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений</p>		<p>подготовки по легкой атлетике</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по лыжным гонкам</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по баскетболу</p>
--	---	--	---

### 8 - класс

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов, предусмотренное Рабочей программой	Основные виды деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
<b><u>1. Что вам надо знать.</u></b>			
1.	<p><b>Физическое развитие человека.</b></p> <p><i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i></p> <p><i>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</i></p> <p><i>Роль опорнодвигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i></p> <p><i>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</i></p> <p><i>Правильная осанка как один из основных показателей</i></p>	В процессе проведения уроков	<p><b>Использовать</b> знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p> <p>Раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>

	<p><i>физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</i></p> <p><i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i></p> <p><i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</i></p> <p><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i></p> <p><i>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</i></p>		
2.	<p><b>Самонаблюдение и самоконтроль</b></p> <p><i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i></p> <p><i>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</i></p>		<p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>

<p>3.</p>	<p><b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности</b>  <i>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i>  <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</i></p>		<p><b>Раскрывать</b> основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p><b>Обосновывать</b> уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>
<p>4.</p>	<p><b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b>  <i>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь</i></p>		<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p><b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p><b>Использовать</b> правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>

	<i>с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</i>		
5.	<b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</b> <i>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</i>		<b>Раскрывать</b> причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.  <b>Характеризовать</b> типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
6.	<b>Совершенствование физических способностей</b> <i>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</i>		<b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
7.	<b>Адаптивная физическая культура</b> <i>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения. профилактики утомления</i>		<b>Обосновывать</b> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
8.	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> <i>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного (эстетического) совершенствования</i>		<b>Определять</b> задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
9.	<b>История возникновения и формирования физической культуры</b> <i>Появление первых примитивных игр и</i>		<b>Раскрывать</b> историю возникновения и формирования физической культуры. <b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила

	<p><i>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)</i></p>		соревнований
10.	<p><b>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</b>  <i>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.</i></p>		<p><b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России.  <b>Характеризовать</b> историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p>
11.	<p><b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</b>  <b>Олимпиады: странички истории</b>  <i>Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта</i></p>		<p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>
<b><u>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</u></b>			
	<b>Спортивные игры 44 часа.</b>		
1.	<b><u>Баскетбол.</u></b>	10	
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок,</b>		<b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

<p><b>поворотов и стоек</b>  <i>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></p>		<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Освоение ловли и передач мяча</b>  <i>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</i></p>		<p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Освоение техники ведения мяча</b>  <i>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</i></p>		<p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Овладение техникой бросков мяча</b>  <i>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке</i></p>		<p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>  <i>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</i></p>		<p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>  <i>Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p>		<p><b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Освоение тактики игры</b>  <i>Дальнейшее закрепление тактики игры  Позиционное нападение и</i></p>		<p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику</p>



	<p><i>личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</i></p>		<p>освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
	<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> <i>Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</i></p>		<p><b>Организовать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>
2.	<b><u>Волейбол</u></b>	10	
	<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b> <i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></p>		<p><b>Описывать</b> 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</p>
	<p><b>Освоение техники приёма и передач мяча</b> <i>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</i></p>		<p><b>Описывать</b> 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</p>
	<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> <i>Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</i></p>		<p><b>Организовать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. <b>Выполнять</b> правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного</p>

			развития физических способностей. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
	<b>Развитие координационных способностей*</b> (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и переключение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) <i>Дальнейшее обучение технике движений.</i>		<b>Использовать</b> игровые упражнения для развития названных координационных способностей
	<b>Развитие выносливости</b> <i>Дальнейшее развитие выносливости.</i>		<b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
	<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b> <i>Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</i>		<b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
	<b>Освоение техники нижней прямой подачи</b> <i>Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</i>		<b>Описывать</b> 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
	<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b> <i>Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</i>		<b>Описывать</b> 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
	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способ-</b>		<b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,

	<b>ностей</b> <i>Совершенствование координационных способностей</i>		возникающих в процессе игровой деятельности
	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> <i>Совершенствование координационных способностей</i>		<b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	<b>Освоение тактики игры</b> <i>Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</i>		<b>Взаимодействовать</b> 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
	<b>Знания о спортивной игре</b> <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</i>		<b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
	<b>Самостоятельные занятия</b> <i>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых. силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов) Подвижные игры и игровые задания,</i>		<b>Использовать</b> названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. <b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

	<i>приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</i>		
	<b>Овладение организаторскими умениями</b> <i>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</i>		<b>Организовать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
3.	<b>Лапта</b> <i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов.</i> <i>Совершенствование ловли и передач мяча.</i> <i>Совершенствование техники ударов по мячу.</i> <i>Совершенствование индивидуальной техники защиты.</i> <i>Совершенствование и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> <i>Овладение организаторскими умениями.</i> <i>Самостоятельные занятия.</i>	<b>24</b>	<b>Организовывать</b> совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру Лапта в организации активного отдыха
4.	<b>Гимнастика</b>	18	
	<b>Освоение строевых упражнений</b> <i>Команда «Прямо!», повороты в движении</i>		<b>Различать</b> строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы

	<i>направо, налево.</i>		
	<b>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</b> <i>Совершенствование двигательных способностей</i>		<b>Описывать</b> технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
	<b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</b> <i>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3—5 кг), тренажёров, эспандеров</i>		<b>Описывать</b> технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
	<b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b> <i>Мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём за весом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</i>		<b>Описывать</b> технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<b>Освоение опорных прыжков</b> <i>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</i>		<b>Описывать</b> технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<b>Освоение акробатических упражнений</b> <i>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</i>		<b>Описывать</b> технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

	<b>Развитие координационных способностей</b> <i>Совершенствование координационных способностей</i>		<b>Использовать</b> гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
	<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b> <i>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</i>		<b>Использовать</b> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b> <i>Совершенствование скоростно-силовых способностей</i>		<b>Использовать</b> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	<b>Развитие гибкости</b> <i>Совершенствование двигательных способностей</i>		<b>Использовать</b> данные упражнения для развития гибкости
	<b>Знания о физической культуре</b> <i>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</i>		<b>Раскрывать</b> 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
	<b>Самостоятельные занятия</b> <i>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</i>		<b>Использовать</b> изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
5.	<b>Легкая атлетика</b>	24	
	<b>Овладение техникой спринтерского бега</b> <i>Низкий старт до 30 м -от 70 до 80 м -до 70 м.</i>		<b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных

			сокращений. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	<b>Овладение техникой прыжка в длину</b> <i>Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега.</i>		<b>Описывать</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
	<b>Овладение техникой прыжка в высоту</b> <i>Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.</i>		<b>Описывать</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
	<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b> <i>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных</i>		<b>Описывать</b> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение метательных упражнений. <b>Применять</b> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают

	<i>исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.</i>		правила безопасности
	<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b> <i>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</i>		<b>Применять</b> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	<b>Знания о физической культуре</b> <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</i>		<b>Раскрывать</b> 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
	<b>Самостоятельные занятия</b> <i>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</i>		<b>Использовать</b> названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	<b>Овладение организаторскими умениями</b> <i>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений;</i>		<b>Составлять</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измерять результаты, помогать их оценивать и проводить



	<i>помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</i>		соревнования. <b>Оказывать</b> помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
6	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>	16	
	<b>Освоение техники лыжных ходов</b> <i>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</i>		<b>Описывать</b> 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. <b>Моделировать</b> технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
	<b>Знания</b> <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.</i>		<b>Раскрывать</b> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. <b>Применять</b> изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. <b>Использовать</b> 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.
7	<b>Элементы единоборств</b>		
	<b>Овладение техникой приёмов</b> <i>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки</i>		<b>Описывать</b> 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
	<b>Развитие координационных способностей</b>		<b>Применять</b> освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей

	<i>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.</i>		
	<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b> <i>Силовые упражнения и единоборства в парах</i>		<b>Применять</b> освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости
	<b>Знания</b> <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.</i>		<b>Раскрывать</b> 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
	<b>Самостоятельные занятия</b> <i>Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры</i>		<b>Использовать</b> названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	<b>Овладение организаторскими способностями</b> <i>Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом</i>		<b>Составлять</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. <b>Выполнять</b> обязанности командира отделения и помощника судьи
8	<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>		
	<b>Утренняя гимнастика</b> Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	В процессе самостоятельного изучения	<b>Использовать</b> разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	<b>Выбирайте виды спорта</b> Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.		<b>Выбирать</b> вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности

<p>Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов. боксёров</p>		
<p><b>Тренировку начинаем с разминки</b> Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног</p>		<p><b>Составлять</b> комплекс упражнений для общей разминки</p>
<p><b>Повышайте физическую подготовленность</b> Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость</p>		<p><b>Использовать</b> разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p><b>Коньки</b></p>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта.</b> <b>Требования к технике безопасности</b> Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка. Упражнения на льду</p>		<p>Во время самостоятельных занятий коньками совершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам с переходом на прямую, учатся бегать на коньках по повороту и выполняют маховые движения одной и обеими руками. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p><b>Хоккей</b></p>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта.</b> <b>Требования к технике безопасности</b> Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста. Основные технические приёмы. Заливка катка и уход за ним</p>		<p>С группой одноклассников разучивают упражнения техники и тактики игры в хоккей, готовят и заливают каток</p>
<p><b>Бадминтон</b></p>		

	<b>Краткая характеристика вида спорта.</b> <b>Требования к технике безопасности</b> Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости		<b>Осваивать</b> вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон
	<b>Скейтборд</b>		
	<b>Краткая характеристика вида спорта.</b> <b>Требования к технике безопасности</b> Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки		<b>Осваивать</b> приёмы катания на роликовой доске. Проводят вместе с одноклассниками соревнования по слалому на роликовой доске
	<b>Рефераты и итоговые работы</b>		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 класса готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике

### 9 класс.

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов, предусмотренное Рабочей программой	Основные виды деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
<b><u>2. Что вам надо знать.</u></b>			
1.	<b>Физическое развитие человека.</b> <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> <i>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</i> <i>Роль опорнодвигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i>	В процессе проведения уроков	<b>Использовать</b> знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции

	<p><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</i></p> <p><i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i></p> <p><i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</i></p> <p><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i></p> <p><i>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</i></p>		<p>основных систем организма</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>
2.	<p><b>Самонаблюдение и самоконтроль</b></p> <p><i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i></p> <p><i>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</i></p>		<p><b>Осуществлять самоконтроль</b> за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>

3.	<p><b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности</b>  <i>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i>  <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</i></p>		<p><b>Раскрывать</b> основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p><b>Обосновывать</b> уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>
4.	<p><b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b>  <i>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь</i></p>		<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p><b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p><b>Использовать</b> правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>

	<i>с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</i>		
5.	<b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</b> <i>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</i>		<b>Раскрывать</b> причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.  <b>Характеризовать</b> типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
6.	<b>Совершенствование физических способностей</b> <i>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</i>		<b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
7.	<b>Адаптивная физическая культура</b> <i>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения. профилактики утомления</i>		<b>Обосновывать</b> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
8.	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> <i>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного (эстетического) совершенствования</i>		<b>Определять</b> задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
9.	<b>История возникновения и формирования физической культуры</b> <i>Появление первых примитивных игр и</i>		<b>Раскрывать</b> историю возникновения и формирования физической культуры. <b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила

	<p><i>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)</i></p>		соревнований
10.	<p><b>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</b>  <i>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.</i></p>		<p><b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России.  <b>Характеризовать</b> историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p>
11.	<p><b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</b>  <b>Олимпиады: странички истории</b>  <i>Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта</i></p>		<p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>
<b><u>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</u></b>			
<b><u>Спортивные игры 44 часа.</u></b>			
1.	<b><u>Баскетбол.</u></b>	10	
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, по-</b>		<b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их



<p><b>воротов и стоек</b>  <i>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></p>		<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Освоение ловли и передач мяча</b>  <i>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</i></p>		<p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Освоение техники ведения мяча</b>  <i>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</i></p>		<p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Овладение техникой бросков мяча</b>  <i>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке</i></p>		<p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Освоение индивидуальной техники защиты.</b>  <i>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</i></p>		<p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>  <i>Совершенствование техники</i></p>		<p><b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Освоение тактики игры</b>  <i>Дальнейшее закрепление тактики игры  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  Нападение быстрым прорывом (3:2).</i></p>		<p><b>Взаимодействовать</b> 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</p>

	<i>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</i>		
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> <i>Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</i>		<b>Организовать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
2.	<b>Волейбол</b>		
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b> <i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>		<b>Описывать</b> 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
	<b>Освоение техники приёма и передач мяча</b> <i>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</i>		<b>Описывать</b> 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
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> <i>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</i>		<b>Организовать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. <b>Выполнять</b> правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха

<p><b>Развитие координационных способностей*</b> (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</i></p>		<p><b>Использовать</b> игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p><b>Развитие выносливости</b> <i>Совершенствование выносливости</i></p>		<p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>
<p><b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b> <i>Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</i></p>		<p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
<p><b>Освоение техники нижней прямой подачи</b> <i>Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</i></p>		<p><b>Описывать</b> 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</p>
<p><b>Освоение техники прямого нападающего удара</b> <i>Прямой нападающий удар при встречных передачах</i></p>		<p><b>Описывать</b> 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</p>
<p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b> <i>Совершенствование координационных способностей</i></p>		<p><b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

<p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> <i>Совершенствование координационных способностей</i></p>		<p><b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Освоение тактики игры</b> <i>Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</i></p>		<p><b>Взаимодействовать</b> 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</p>
<p><b>Знания о спортивной игре</b> <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</i></p>		<p><b>Характеризовать</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
<p><b>Самостоятельные занятия</b> <i>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</i></p>		<p><b>Использовать</b> названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. <b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>

	<p><b>Овладение организаторскими умениями</b>  <i>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</i></p>		<p><b>Организовать</b> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
3.	<p><b>Лапта</b>  <i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов.          Совершенствование ловли и передач мяча.          Совершенствование техники ударов по мячу.          Совершенствование индивидуальной техники защиты.          Совершенствование и комплексное развитие психомоторных способностей.          Овладение организаторскими умениями.          Самостоятельные занятия.</i></p>	24	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры.  <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру Лапта в организации активного отдыха</p>
4.	<p><b>Гимнастика</b></p>	18	
	<p><b>Освоение строевых упражнений</b>  <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</i></p>		<p><b>Различать</b> строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы</p>
	<p><b>Освоение</b></p>		<p><b>Описывать</b> технику общеразвивающих</p>

	<p><b>общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</b>  <i>Совершенствование двигательных способностей</i></p>		<p>упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
	<p><b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</b>  <i>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3—5 кг), тренажёров, эспандеров</i></p>		<p><b>Описывать</b> технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
	<p><b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b>  <i>Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед нош врозь.          Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</i></p>		<p><b>Описывать</b> технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
	<p><b>Освоение опорных прыжков</b>  <i>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</i></p>		<p><b>Описывать</b> технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
	<p><b>Освоение акробатических упражнений</b>  <i>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.          Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</i></p>		<p><b>Описывать</b> технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>
	<p><b>Развитие координационных способностей</b>  <i>Совершенствование координационных способностей</i></p>		<p><b>Использовать</b> гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>
	<p><b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>  <i>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</i></p>		<p><b>Использовать</b> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>

	<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b> <i>Совершенствование скоростно-силовых способностей</i>		<b>Использовать</b> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	<b>Развитие гибкости</b> <i>Совершенствование двигательных способностей</i>		<b>Использовать</b> данные упражнения для развития гибкости
	<b>Знания о физической культуре</b> <i>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</i>		<b>Раскрывать</b> 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
	<b>Самостоятельные занятия</b> <i>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</i>		<b>Использовать</b> изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
5.	<b>Легкая атлетика</b>	24	
	<b>Овладение техникой спринтерского бега</b> <i>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей</i>		<b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	<b>Овладение техникой прыжка в длину</b> <i>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</i>		<b>Описывать</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для

			<p>развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p><b>Овладение техникой прыжка в высоту</b> <i>Совершенствование техники прыжка в высоту</i></p>		<p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p><b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b> <i>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</i></p>		<p><b>Описывать</b> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение метательных упражнений. <b>Применять</b> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b> <i>Совершенствование скоростно-силовых способностей</i></p>		<p><b>Применять</b> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>



	<p><b>Знания о физической культуре</b>  <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</i></p>		<p><b>Раскрывать</b> 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</p>
	<p><b>Самостоятельные занятия</b>  <i>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</i></p>		<p><b>Использовать</b> названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
	<p><b>Овладение организаторскими умениями</b>  <i>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</i></p>		<p><b>Составлять</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
6.	<p><b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b></p>	16	
	<p><b>Освоение техники лыжных ходов</b>  <i>Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного</i></p>		<p><b>Описывать</b> технику изучаемых лыжных ходов, описывать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>

	<i>хода на одновременный. Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</i>		лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. <b>Моделировать</b> технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
	<b>Знания</b> <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.</i>		<b>Раскрывать</b> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. <b>Применять</b> изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. <b>Использовать</b> 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.
7	<b>Элементы единоборств</b>		
	<b>Овладение техникой приёмов</b> <i>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки</i>		<b>Описывать</b> 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
	<b>Развитие координационных способностей</b> <i>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.</i>		<b>Применять</b> освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
	<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>		<b>Применять</b> освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости

	<i>Силовые упражнения и единоборства в парах</i>		
	<b>Знания</b> <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.</i>		<b>Раскрывать</b> 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
	<b>Самостоятельные занятия</b> <i>Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры</i>		<b>Использовать</b> названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	<b>Овладение организаторскими способностями</b> <i>Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом</i>		<b>Составлять</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. <b>Выполнять</b> обязанности командира отделения и помощника судьи
8	<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>		
	<b>Утренняя гимнастика</b> Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	В процессе самостоятельного изучения	<b>Использовать</b> разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	<b>Выбирайте виды спорта</b> Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров		<b>Выбирать</b> вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
	<b>Тренировку начинаем с</b>		<b>Составлять</b> комплекс упражнений для

<p><b>разминки</b> Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног</p>		<p>общей разминки</p>
<p><b>Повышайте физическую подготовленность</b> Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатле- тические координационные упражнения. Упражнения на гибкость</p>		<p><b>Использовать</b> разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p><b>Коньки</b></p>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</b> Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Предваритель- ная подготовка. Упражнения на льду</p>		<p>Во время самостоятельных занятий коньками совершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам с переходом на прямую, учатся бегать на коньках по повороту и вы- полняют маховые движения одной и обеими руками. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p><b>Хоккей</b></p>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</b> Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста. Основные техни- ческие приёмы. Заливка катка и уход за ним</p>		<p>С группой одноклассников разучивают упражнения техники и тактики игры в хоккей, готовят и заливают каток</p>
<p><b>Бадминтон</b></p>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</b> Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости</p>		<p><b>Осваивать</b> вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон</p>
<p><b>Скейтборд</b></p>		

	<b>Краткая характеристика вида спорта.</b> <b>Требования к технике безопасности</b> Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки		<b>Осваивать</b> приёмы катания на роликовой доске. Проводят вместе с одноклассниками соревнования по слалому на роликовой доске
	<b>Рефераты и итоговые работы</b>		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем предложенных в учебнике. В конце 9 класса готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.2	<b>Учебники для учащихся:</b> М.Я. Виленский. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2012г. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы. – М.: Просвещение, 2012г. <b>Пособия для учителя:</b> Физическая Культура.Методические рекомендации.5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013г. В.И.Лях,Физическая Культура.Методические рекомендации.8-9 классы. – М.: Просвещение, 2014г–	1 ученик 1 учебник 1 1 1	
2	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	Стенка гимнастическая	Г	
	Бревно гимнастическое напольное	0	
	Бревно гимнастическое высокое	0	
	Козёл гимнастический	Г	
	Конь гимнастический	Г	

	Перекладина гимнастическая	Г	
	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
	Мост гимнастический подкидной	Г	
	Скамейка гимнастическая Жесткая	Г	
	Комплект навесного оборудования		
	Скамья атлетическая наклонная	Г	
	Гантели наборные	0	
	Маты гимнастические	Г	
	Мяч набивной (1 кг, 2кг )	Г	
	Мяч малый ( теннисный )	К	
	Скакалка гимнастическая	К	
	Палка гимнастическая	К	
	Обруч гимнастический	К	
	Скакалка гимнастическая	К	
	Палка гимнастическая	К	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
	Щит баскетбольный игровой из оргстекла	Д	
	Кольцо баскетбольное	Г	
	Мячи баскетбольные	Г	
	Жилетки игровые с номерами	К	
	Волейбольный комплекс	Д	
	Мячи волейбольные	К	
	Мячи футбольные	К	
<i>Средства первой помощи</i>			
	Аптечка медицинская	1 шт	
<b>Спортивный зал</b>			
	Спортивный зал игровой	1	
	Раздевалки	4	
	Кабинет учителя	1	
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	0	

Условные обозначения: Д- демонстрационный экземпляр (1экз); К-комплект(из расчета на каждого учащегося, исходя из реального наполняемости класса; Г- комплект. Необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько человек.