

Приложение № 17 к ООП ООО  
МБОУ ОШ с.Грудцино  
Приказ от 06.05.2017г. № 60

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»**

**5-9 классы**

Рабочая программа по геометрии разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 (в действующей редакции); программой по физической культуре для 5-9 классов А.П. Матвеева (Москва «Просвещение», 2012г); Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ ОШ с.грудцино (в действующей редакции).

Для реализации рабочей программы используется учебник «Физическая культура». А.П. Матвеев/. М.: Просвещение.

Предмет «Физическая культура» является обязательной частью учебного плана. На изучение физической культуры в каждом классе отводится по 3 часа в неделю, всего 507 часов.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Изучение курса «Физическая культура» в основной школе обеспечивает следующее результаты.

### **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 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 и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к 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, ролей и форм 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.

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.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение 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.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- 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;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15

мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного 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);

— 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; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

*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**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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.

### **5 класс**

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся

индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

## 6 класс

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

*Ученик получит возможность научиться:*

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений

## 7 класс

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

*Ученик получит возможность научиться:*

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно

## 8 класс

*Ученик научится:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по

укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

*Ученик получит возможность научиться:*

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

## 9 класс

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на

укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Содержание учебного предмета 5 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

#### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования, оказание первой помощи во время занятий физкультурой

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности( в процессе уроков)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

##### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 4х9 м.

*Прыжковые упражнения*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
  - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
  - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
  - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
  - передача мяча одной рукой от плеча на месте;
  - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
  - броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
  - штрафной бросок;
  - вырывание и выбивание мяча;
  - игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

### **Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

#### Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

#### Гимнастика с основами акробатики:

##### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

##### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

##### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

#### Легкая атлетика:

##### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

##### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### Баскетбол

##### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### *Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## **6 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

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

#### **Физическая культура (основные понятия)**

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

#### **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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 4х9 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## Спортивные игры

### Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### Лыжная подготовка

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

### Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

## **7 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

#### **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**  
**Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### **Лыжная подготовка**

дновременный 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.

#### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторного-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. *Развитие*

*силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### *Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## **8 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

#### **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

**Подготовка к занятиям физической культурой.**

Планирование занятий физической культурой

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 4х9м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

#### *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

#### **Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

#### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

##### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

##### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе)

## 9 класс

### Знания о физической культуре

#### История физической культуры

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

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека** Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

**Подготовка к занятиям физической культурой.**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 4х9 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## Спортивные игры

### Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

### Лыжная подготовка

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

### Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

#### *Легкая атлетика:*

##### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторного-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

##### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Баскетбол*

##### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

##### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### Тематическое планирование

#### 5 класс (102 ч)

№ раздела	Тематический блок	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Знания о физической культуре	4	<b>Характеризовать</b> Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. <b>Излагать</b> версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. <b>Рассказывать</b> о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности. <b>Характеризовать</b> понятие «физическое развитие», <b>приводить</b> примеры изменения его показателей, <b>сравнивать</b> показатели физического развития родителей со своими показателями. <b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами.
2	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	6	<b>Выполнять</b> общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях отдыха и досуга. <b>Выполнять</b> требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе. <b>Выполнять</b> требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, <b>подбирать</b> их для занятий в соответствии с погодными условиями. <b>Характеризовать</b> оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма. <b>Описывать</b> технику упражнений для утренней зарядки. <b>Выполнять</b> их в соответствующем темпе и ритме. <b>Характеризовать</b> самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности. <b>Определять</b> целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.
<b>Физическое совершенствование (92 ч)</b>			

3	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	14	<p><b>Проводить</b> самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью</p> <p><b>Раскрывать значение</b> развития гибкости для укрепления здоровья, повышение эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей</p>
4	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	12	<p><b>Раскрывать значение</b> развития координации движений. <b>Выполнять</b> упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме</p> <p><b>Раскрывать значение</b> дыхательной гимнастики.</p> <p><b>Выполнять</b> дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке. <b>Выполнять</b> кувырок вперёд в группировке из упора присев, кувырок назад в группировке из упора присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. <b>Описывать</b> технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. <b>Выполнять</b> опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла в положении стоя на коленях. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. <b>Выполнять</b> передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.</p>
5	<b>Легкая атлетика</b>	12	<p><b>Описывать</b> технику высокого старта. <b>Выполнять</b> высокий старт в беге на длинные дистанции, <b>выполнять</b> низкий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности <b>Описывать</b> и демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p>
6	<b>Лыжные гонки</b>	20	<p><b>Раскрывать</b> роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p> <p><b>Описывать и демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. <b>Описывать и демонстрировать</b> технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p><b>Описывать и демонстрировать</b> технику поворотов</p>

			<p>на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, <b>анализировать</b> правильность исполнения и выявлять грубые ошибки <b>Описывать</b> и демонстрировать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. <b>Выполнять</b> правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. <b>Описывать</b> и демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска. <b>Описывать</b> и демонстрировать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. <b>Использовать</b> передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>
7	<b>Спортивные игры</b>	34	<p><b>Раскрывать значение</b> занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. <b>Описывать</b> технику</p>

			<p>ловли и передачи мяча двумя руками от груди, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). <b>Описывать</b> технику ведения баскетбольного мяча, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты), технику броска мяча двумя руками от груди, <b>Описывать и демонстрировать</b> технику прямой нижней подачи, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Описывать и демонстрировать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Описывать и демонстрировать</b> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Описывать и демонстрировать</b> технику удара по мячу внутренней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Описывать и демонстрировать</b> технику остановки мяча внутренней стороной стопы, технику ведения мяча внешней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p>
<b>6 класс (102 ч)</b>			
1	<b>Знания о физической культуре</b>	4	<p><b>Характеризовать</b> основные причины возрождения Олимпийских игр. <b>Называть</b> основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность. <b>Объяснять</b> смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр. Раскрывать историческую роль А. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения. <b>Приводить</b> примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п. <b>Рассказывать</b> о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов. <b>Раскрывать</b> понятие «физическая подготовка». <b>Характеризовать</b> признаки утомления во время занятий физической подготовкой, <b>определять</b> степень утомления и <b>регулировать</b> величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков.</p>
2	<b>Организация самостоятельных занятий</b>	6	<p><b>Выполнять</b> правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. <b>Выполнять</b> правила безопасности при</p>

	<b>физической культурой</b>		выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике утомления. Проводить тестирование физических качеств и выявлять уровень их развития.
<b>Физическое совершенствование (92 ч)</b>			
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	Выполнять упражнения для снятия напряжения. Составлять комплексы упражнений для профилактики различного рода заболеваний. Подбирать упражнения с учетом индивидуальной осанки.
4	Гимнастика с основами акробатики	12	<b>Описывать и демонстрировать</b> технику опорного прыжка. Описывать и демонстрировать технику выполнения комбинацию на бревне. Составлять комплекс упражнений для развития основных мышечных групп, подбирать дозировку физической нагрузки.
5	Легкая атлетика	12	<b>Описывать и демонстрировать</b> технику спринтерского бега, гладкого равномерного бега; технику выполнения метания
6	Лыжные гонки	20	<b>Описывать и демонстрировать</b> технику одновременного одношажного хода, перехода на попеременный двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Описывать и демонстрировать технику торможения упором во время спуска, технику поворота упором, технику преодоления небольших трамплинов
7	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	32	<b>Использовать</b> игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. <b>Выполнять</b> правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. <b>Описывать и демонстрировать</b> технику нижней боковой подачи, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления. <b>Описывать и демонстрировать</b> технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления. Активно <b>взаимодействовать</b> с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника
8	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность	6	<b>Раскрывать роль</b> и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности. <b>Описывать</b> технику лазанья по канату в два приёма, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.
<b>7 класс (102 ч)</b>			

1	<b>Знания о физической культуре</b>	4	<p><b>Демонстрировать</b> знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России.</p> <p><b>Характеризовать</b> успехи отечественных спортсменов до распада СССР. <b>Проявлять интерес</b> к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами. <b>Следовать правилам</b> «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному».</p> <p><b>Приводить примеры</b> подводящих упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры</p> <p><b>Характеризовать</b> качества личности, <b>приводить</b> примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>
2	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	6	<p><b>Организовывать</b> и самостоятельно <b>проводить</b> досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега</p> <p><b>Определять</b> уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям. <b>Выявлять причины</b> появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять. <b>Подбирать</b> подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий. <b>Определять</b> общее состояние организма в разные временные периоды и <b>оценивать</b> его посредством сравнения с ранее полученными результатами. <b>Оценивать</b> изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений.</p>
3	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	10	<p><b>Выполнять</b> упражнения, подбирать их дозировку и <b>включать</b> в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения. <b>Подбирать и выполнять</b> упражнения с учётом индивидуальной формы осанки.</p>
4	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	12	<p><b>Описывать</b> и демонстрировать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, <b>анализировать</b> правильность их выполнения. <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Выполнять</b> композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики</p>
5	<b>Легкая атлетика</b>	12	<p><b>Демонстрировать</b> технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику гладкого равномерного бега.</p> <p><b>Описывать и демонстрировать</b> технику передачи эстафетной палочки, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления. <b>Описывать</b> и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», <b>анализировать</b></p>

			<p>правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления. <b>Метать</b> малый мяч точно в движущуюся мишень</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча по летящему большому мячу, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления. <b>Метать</b> малый мяч точно в летящий большой мяч. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча.</p>
6	<b>Лыжные гонки</b>	20	<p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции. <b>Использовать</b> чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции. <b>Использовать</b> «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций.</p>
7	<b>Спортивные игры (баскетбол, волейбол)</b>	32	<p><b>Использовать</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления. <b>Описывать</b> технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы исправления.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, <b>моделировать</b> технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. <b>Управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры</p> <p><b>Использовать</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, <b>моделировать</b> их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику верхней прямой передачи, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.</p> <p><b>Выполнять</b> неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. <b>Выполнять</b> усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в</p>

			стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, <b>моделировать</b> технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке. <b>Уважать</b> соперников и игроков своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. <b>Управлять</b> эмоциями. <b>Соблюдать</b> правила игры.
8	<b>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность</b>	6	Выполнять прикладные упражнения в структуре искусственных и естественных полос препятствий. <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на кольцах, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления. <b>Выполнять</b> упражнения на кольцах, <b>проявлять</b> смелость и хладнокровие. <b>Демонстрировать</b> технику преодоления препятствий на лыжах изученными способами при прохождении естественных и искусственных полос препятствий. <b>Выполнять</b> прикладные упражнения, <b>варьировать</b> способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. <b>Проявлять</b> личные качества (волю, смелость и терпимость) в процессе преодоления полос препятствий. <b>Включать</b> прикладно-ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга.
<b>8 класс (102 ч)</b>			
1	<b>Знания о физической культуре</b>	4	<b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления. <b>Выделять</b> основные формы занятий оздоровительной физической культурой, <b>определять</b> их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели. <b>Определять</b> гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения. <b>Определять</b> гармоничность собственного телосложения. <b>Раскрывать</b> понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. <b>Объяснять</b> целесообразность различных видов физической подготовки. <b>Объяснять</b> роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры
2	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	6	<b>Определять</b> цель и назначение спортивной подготовки. <b>Характеризовать</b> целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы. <b>Раскрывать</b> понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления. <b>Характеризовать</b> зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий. <b>Определять</b> дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле.

3	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	10	<p><b>Выполнять</b> упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена. <b>Подбирать</b> дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения.</p>
4	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	10	<p><b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности. <b>Совершенствовать</b> самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> и демонстрировать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. <b>Описывать и демонстрировать</b> технику стойки на голове и руках двумя способами, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их устранения. <b>Описывать</b> и демонстрировать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их устранения. <b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма. <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники. <b>Совершенствовать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности. <b>Совершенствовать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине. <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их устранения.</p>
5	<b>Легкая атлетика</b>	10	<p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.</p> <p><b>Развивать</b> прыгучесть с помощью специальных упражнений. <b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий. <b>Выполнять</b> метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности. <b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных</p>

			достижений в метании малого мяча на дальность
6	Лыжные гонки	20	<p><b>Совершенствовать</b> технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Преодолевать</b> соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.</p>
7	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	32	<p><b>Применять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. <b>Выполнять</b> упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p><b>Использовать</b> бег с изменением направления во время игровой деятельности, технико-тактические действия в условиях игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры. <b>Использовать</b> технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности, приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	10	<p><b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно -ориентированные способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость, волю, самообладание, уверенность</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>
<b>9 класс (99 ч)</b>			
1	Знания о физической культуре	4	<p><b>Характеризовать</b> различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. <b>Соблюдать технику безопасности</b>, правильно <b>комплектовать и укладывать</b> рюкзак, <b>готовить</b> снаряжение, <b>выбирать</b> одежду и обувь, <b>содержать</b> её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями. <b>Характеризовать</b> основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». <b>Раскрывать</b> понятие «здоровый образ жизни», «рациональное питание». <b>Доказывать</b> негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.</p>

			<b>Оказывать</b> первую доврачебную помощь при травмах
2	<b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой</b>	6	<b>Характеризовать</b> умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности. <b>Определять</b> работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для развития основных физических качеств. <b>Подбирать</b> их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладноориентированной физической подготовкой. <b>Оценивать и характеризовать</b> индивидуальные результаты
3	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	9	<b>Составлять</b> комплексы упражнений и <b>подбирать</b> их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности. <b>Выполнять</b> комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. <b>Составлять и выполнять</b> индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов.
4	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	10	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. <b>Составлять</b> индивидуальные комбинации. <b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма. <b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений <b>Оценивать</b> выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца
5	<b>Легкая атлетика</b>	10	<b>Совершенствовать</b> технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности. <b>Находить ошибки</b> у своих одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения. <b>Демонстрировать</b> максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. <b>Планировать</b> тренировочные занятия.
6	<b>Лыжные гонки</b>	20	<b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, <b>находить ошибки</b> у одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения. <b>Демонстрировать</b> максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций. <b>Описывать и демонстрировать</b> технику одновременного бесшажного хода, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их устранения. <b>Описывать</b> и демонстрировать технику

			<p>торможения боковым соскальзыванием, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их устранения. <b>Совершенствовать</b> технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, <b>находить ошибки</b> у одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения. <b>Выбирать</b> скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции</p>
7	<p><b>Спортивные игры (баскетбол, волейбол)</b></p>	32	<p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности. <b>Применять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. <b>Описывать</b> и демонстрировать технику передачи мяча освоенными способами, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления. <b>Использовать</b> броски мяча во время игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать и демонстрировать</b> технику накрывания и технических действий при личной опеке, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры</p> <p><b>Применять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. <b>Описывать и демонстрировать</b> технику приёмов мяча, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Описывать и демонстрировать</b> технику нападающего удара, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
8	<p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p>	8	<p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. <b>Находить ошибки</b> у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодный прирост в развитии основных физических качеств.</p>