

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета **«Физическая культура»** разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена ФУМО, протокол от 08.04. 2015 г. № 1/15(в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020)), на основе учебного пособия для общеобразовательных организаций В.И. Ляха «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы» - М.: Просвещение, 2020г. учебного плана МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» с.Айкино.

**Цель освоения учебного предмета «Физическая культура»** - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма путем воздействия физическими упражнениями на развитие основных физических качеств, органов и систем;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце каждого класса готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.

### **Место курса в учебном плане**

Рабочая программа разработана на 340 часов. В том числе: в 5 - 9 классах — по 68 ч, из расчета 2 часа в неделю.

Учебно-методическое обеспечение:

1. М.Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 классы» - М.: Просвещение
2. В.И. Лях «Физическая культура. 8-9 классы» - М.: Просвещение

## *Содержание учебного предмета*

### *5 класс*

#### **Физическая культура как область знаний**

##### **История и современное развитие физической культуры**

- История физической культуры.
- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе

Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе

##### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

*Физическое развитие человека.* Росто-весовые показатели. Рациональное питание. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. ВФСК «ГТО». Техника движения и её показатели.

#### **Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание.

*Всестороннее и гармоничное физическое развитие:*

Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз.

*Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом:*

Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

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

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

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

способности. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

### **Оценка эффективности занятий физической культуры**

Самонаблюдение и самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений современных оздоровительных форм занятий физической культуры. Адаптивная физическая культура

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Лёгкая атлетика**

*Беговые упражнения.* Овладение техникой спринтерского бега. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

*Прыжковые упражнения.* Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 6 - 8 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

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

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

*Развитие скоростных способностей.* Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Знания о физической культуре.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.* Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими умениями.* Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

## **Гимнастика**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Аэробика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Организуемые команды и приёмы.

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

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

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

*Упражнения и комбинации на шведской стенке.* Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения.

*Опорные прыжки.* Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

*Акробатические упражнения и комбинации.* Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

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

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

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

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

*Знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время

занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.* Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

*Овладение организаторскими умениями.* Помощь и страховка; демонстрация упражнений выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований

## **Баскетбол**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

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

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

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

*Овладение техникой бросков мяча.* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,6 м.

*Освоение индивидуальной техники защиты.* Вырывание и выбивание мяча.

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

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

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

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

## **Волейбол**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и

выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники приёма и передач мяча.* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

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

*Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1.3:1,2:2, 3:2. 3:3.

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

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

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

*Освоение техники прямого нападающего удара.* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

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

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

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

*Знания о спортивной игре.* Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска: тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и

игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### **Футбол**

История футбола. Основные правила игры в футбол. Стойка игрока. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары поворотом на точность, попадание мяча в цель. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.

### **Плавание**

Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Правила техники безопасности.

Личная и общественная гигиена. Специальные плавательные упражнения для изучения плавания на спине, кроля на груди, брасса. Нырание ногами и головой.

Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Координационные упражнения на суше.

### **Лыжная подготовка**

Краткая характеристика вида спорта. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.

Требования к технике безопасности. Правила техники безопасности.

*Освоение техники лыжных ходов.* Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полу-ёлочкой». Торможение «плугом». Поворот переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

*Знания.* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающихся. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, лазанье, перелезание, ползание, метание малого мяча, передвижение в висах и упорах, преодоление полосы препятствий. Упражнения на развитие основных физических качеств. СФП. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость

*Гибкость.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

*Сила.* Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.

*Быстрота.* Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

*Выносливость.* Упражнения для развития выносливости.

*Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.*

## **6 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

- История физической культуры.
- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе

Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

*Физическое развитие человека.* Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Спорт и спортивная подготовка. ВФСК «ГТО»

#### **Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.

*Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.* Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма и на формирование положительных качеств личности.

*Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.* Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и



спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

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

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

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры.* Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Основные двигательные способности. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культуры**

*Самонаблюдение и самоконтроль.* Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений современных оздоровительных форм занятий физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Лёгкая атлетика**

*Беговые упражнения.* Овладение техникой спринтерского бега. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 15 мин. Бег на 1200 м.

*Прыжковые упражнения.* Овладение техникой прыжка в длину с места и с 7 - 9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту 3-5 шагов разбега.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8—10 м. с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

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

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

*Развитие скоростных способностей.* Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Знания о физической культуре.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе,

скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.* Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими умениями.* Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

## **Гимнастика**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.* История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Организующие команды и приёмы.

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

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

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

*Упражнения и комбинации на шведской стенке.* Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

*Опорные прыжки.* Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).

*Акробатические упражнения и комбинации.* Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

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

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

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

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

*Знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.* Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

*Овладение организаторскими умениями.* Помощь и страховка; демонстрация упражнений выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

## **Баскетбол**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.* История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

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

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

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

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

*Освоение индивидуальной техники защиты.* Вырывание и выбивание мяча.

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

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

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

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

## **Волейбол**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.*

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

*Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.*

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.*

*Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1. 2:2, 3:2. 3:3.*

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

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

*Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. То же через сетку.*

*Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.*

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

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

*Освоение тактики игры. Закрепление техники свободного падения. Позиционное нападение с изменением позиций.*

*Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска: тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной*

игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### **Футбол**

Правила игры в футбол. Техника передвижений, перемещений, остановки, поворотов, ускорения. Ведение мяча по прямой с пассивным сопротивлением защитника. Техника ударов поворотом. Комбинации: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар с поворотом. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

### **Плавание**

Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Правила техники безопасности.

Личная и общественная гигиена. Специальные плавательные упражнения для изучения плавания на спине, кроля на груди, брасса. Техника движение рук, ног, туловища. Старты. Повороты. Правила соревнований, судейство. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Координационные упражнения на суше.

### **Лыжная подготовка**

*Краткая характеристика вида спорта.* История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.

*Требования к технике безопасности.* Правила техники безопасности.

*Освоение техники лыжных ходов.* Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок» и др.

*Знания.* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающихся. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, лазанье, перелезание, ползание, метание малого мяча, передвижение в висах и упорах, преодоление полосы препятствий. Упражнения на развитие основных физических качеств. СФП. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

*Гибкость.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

*Сила.* Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.

*Быстрота.* Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

*Выносливость.* Упражнения для развития выносливости.

*Ловкость.* Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.

## 7 класс

### Физическая культура как область знаний

#### История и современное развитие физической культуры

- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Современное представление о физической культуре (основные понятия)
- Физическое развитие человека

Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Спорт и спортивная подготовка. ВФСК «ГТО»

#### Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

*Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.* Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры.* Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Основные двигательные способности

##### Оценка эффективности занятий физической культуры

Самоконтроль и самонаблюдении. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Лёгкая атлетика**

*Беговые упражнения.* Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.

*Прыжковые упражнения.* Овладение техникой прыжка в длину с места и с 9-11 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 10 — 12 м. Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., снизу вверх на заданное и максимальную высоту. стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух, с трёх шагов вперёд-вверх;. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

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

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

*Развитие скоростных способностей.* Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Знания о физической культуре.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.* Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими умениями.* Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений;

помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

## Гимнастика

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

*Организуемые команды и приёмы.* Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!». «Полный шаг!»

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

*Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).* Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

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

*Акробатические упражнения и комбинации.* Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полу-шпагат.

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

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

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

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

*Знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.* Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием



гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

*Овладение организаторскими умениями.* Помощь и страховка; демонстрация упражнений, выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований

## **Баскетбол**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Дальнейшее обучение технике движений.

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

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

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

*Освоение индивидуальной техники защиты.* Перехват мяча.

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

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

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

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

## **Волейбол**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

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

*Освоение техники приёма и передач мяча.* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

*Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование

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

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

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

*Освоение техники нижней прямой подачи.* Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки. То же через сетку.

*Освоение техники прямого нападающего удара.* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

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

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

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

*Знания о спортивной игре.* Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

## **Футбол**

Краткая характеристика вида спорта. История футбола. Основные правила. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Закрепление техники ударов и остановок мяча.

Закрепление техники передвижений, остановок. Поворотов и стоек.

Овладением техники ударов по воротам.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, перемещение, удар, приём, остановка, удар по воротам.

Освоение тактики игры. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.

### **Плавание**

Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.

Требование к технике безопасности. Правила техники безопасности.

*Описание техники плавания.* Техника старта, поворотов, ныряния ногами и головой.

*Знания.* Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие физических качеств. Правила соревнований и определение победителей. Самоконтроль.

*Овладение организаторскими способностями.* Помощь в подготовке мест проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.

### **Лыжная подготовка**

Краткая характеристика вида спорта. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.

Требования к технике безопасности. Правила техники безопасности.

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

*Знания.* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающихся. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, лазанье, перелезание, ползание, метание малого мяча, передвижение в висах и упорах, преодоление полосы препятствий. Упражнения на развитие основных физических качеств. СФП.

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

*Гибкость.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

*Сила.* Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.

*Быстрота.* Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

*Выносливость.* Упражнения для развития выносливости.

*Ловкость.* Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.

## **8 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

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

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

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях Спорт и спортивная подготовка. ВФСК «ГТО»

### **Физическая культура человека**

*Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.* Здоровье и ЗОЖ. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

*Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.* Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах

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

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

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры.* Утренняя гимнастика. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. Выбирайте виды спорта. Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической

подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов. Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.

*Повышайте физическую подготовленность.* Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты и скоростно-силовых возможностей. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.

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

*Самонаблюдение и контроль.* Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Оценка занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

*Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки, как основные способы освоения новых двигательных действий. Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.* Комплексы упражнений современных оздоровительных форм занятий физической культуры.

*Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.* Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушения осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма, дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательными действиями. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов.

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

##### **Лёгкая атлетика**

*Овладение техникой спринтерского бега.* Низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м; до 70 м.

*Прыжковые упражнения в длину.* Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту.* Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

Развитие скоростно-силовых способностей.

*Знания о физической культуре.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими умениями.* Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

## **Гимнастика**

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

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Совершенствование двигательных способностей.

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.* Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3—5 кг).

*Освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.

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

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

Совершенствование координационных способностей. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей

*Развитие гибкости.* Совершенствование двигательных способностей.

*Знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

*Самостоятельные занятия.* Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.

*Овладение организаторскими умениями.* Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

## **Баскетбол**

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

*Освоение ловли и передач мяча.* Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

*Освоение техники ведения мяча.* Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

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

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

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

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

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

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

## **Волейбол**

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

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

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

*Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Дальнейшее обучение технике движений.

Развитие выносливости.

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

*Освоение техники нижней прямой подачи.* Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

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

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

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

*Освоение тактики игры.* Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

*Знания о спортивной игре.* Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и

организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

### **Футбол**

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

*Овладением техники ударов по мячу и остановок мяча.* Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Закрепление техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники перемещений, владений мячом. Совершенствование тактики игры.

### **Плавание**

*Освоение техники плавания.* Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета.

*Знания.* Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие физических качеств. Правила соревнований и определение победителей. Самоконтроль.

*Овладение организаторскими способностями.* Помощь в организации занятий, инвентаря и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

### **Лыжная подготовка**

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

*Знания.* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающихся. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.



*Гибкость.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

*Сила.* Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.

*Быстрота.* Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

*Выносливость.* Упражнения для развития выносливости.

*Ловкость.* Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

## **9 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

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

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

*Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.* Олимпиады: странички истории. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

*Физическое развитие человека.* Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования. Техника движения и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. ВФСК «ГТО».

#### **Физическая культура человека**

Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

*Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.* Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и

профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память). Допинг. Концепция честного спорта.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

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

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

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Утренняя гимнастика. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. Выбирайте виды спорта. Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов. Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

*Повышайте физическую подготовленность.* Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.

#### **Оценка эффективности занятий физической культуры**

*Самонаблюдение и самоконтроль.* Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

*Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

##### **Лёгкая атлетика**

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

*Прыжковые упражнения в длину* Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

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

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

*История и современное развитие физической культуры.* Совершенствование скоростно-силовых способностей.

*Знания о физической культуре.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими умениями.* Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

## **Гимнастика**

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

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.* Совершенствование двигательных способностей.

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.* Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3 - 5 кг).

*Освоение висов и упоров.* Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой.

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

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

*Развитие координационных способностей.* Совершенствование координационных способностей.

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

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Совершенствование скоростно-силовых способностей.

*Развитие гибкости.* Совершенствование двигательных способностей.

*Знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

*Самостоятельные занятия.* Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.

*Овладение организаторскими умениями.* Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

## **Баскетбол**

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

*Освоение ловли и передач мяча.* Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

*Освоение техники ведения мяча.* Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

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

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

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

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

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

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

## **Волейбол**

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

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

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

*Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Совершенствование координационных способностей.

*Развитие выносливости.* Совершенствование выносливости.

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

*Освоение техники нижней прямой подачи.* Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

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

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

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

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

*Знания о спортивной игре.* Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

## **Футбол**

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

*Овладением техники ударов по мячу и остановок мяча.* Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.

Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам.

*Закрепление техники владения мячом, перемещений, развитие координационных способностей.* Совершенствование техники перемещений, владений мячом.

*Освоение тактики игры.* Совершенствование тактики игры.

## **Плавание**

*Освоение техники плавания.* Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета.

*Знания.* Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие физических качеств. Правила соревнований и определение победителей. Самоконтроль.

*Овладение организаторскими способностями.* Помощь в организации занятий, инвентаря и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

## **Лыжная подготовка**

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

*Знания.* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающихся. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

ОФП и СФП. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

*Тематическое планирование*

№	Тема	Количество часов				
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	16	16	16	16	16
3	Спортивные игры:	19	19	19	19	19
	Баскетбол	8	8	8	8	8
	Волейбол	8	8	8	8	8
	Футбол	3	3	3	3	7
4	Гимнастика	12	12	12	12	12
5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
6	Плавание	3	3	3	3	3
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

## *Планируемые результаты*

### *Личностные результаты*

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как



конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).
9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### ***Метапредметные результаты***

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Учащийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Учащийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

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

сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение. Учащийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Учащийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Учащийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Учащийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений,

докладов, рефератов, создания презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### ***Предметные результаты***

#### **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;
- раскрывать 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; 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;
- 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, в метании и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы ВФСК «ГТО»*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*