

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» п. Аджером

Согласовано
Заместитель директора
по УР

Михайлова Т.Н.

Утверждаю
Директор школы
 /Казакова Г.И./

Приказ № 74 от «01» 09 2015 г.



Рабочая программа учебного предмета
« Физическая культура»
основного общего образования

Срок реализации программы – 5 лет

Составитель программы: Макаров Владимир Иванович

п. Аджером

2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897;
- Фундаментального ядра содержания общего образования / Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; под ред. В. В. Козлова, А. М. Кондакова. — 4-е изд., дораб. — М. : Просвещение, 2011. — 79 с.;
- на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учётом основных направлений программ, включённых в структуру ООП ООО школы;
- Положения о рабочей программе учебного предмета в соответствии с ФГОС ООО, принятым в МОУ «СОШ» п. Аджером

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Курс физической культуры в 5-6 классах является самостоятельным этапом обучения, связанным, с одной стороны, с предшествующим ему курсом «Физическая культура» в начальной школе, имеющего общеразвивающую направленность, а, с другой, непосредственно предвещающим дальнейшее углубленное изучение данного курса в 7-11 классах.

Предметом образования в области физической культуры является физкультурная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность и индивидуальность в единстве многообразия своих двигательных, психических, личностных и социально-психологических способностей. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

Основой образования по физической культуре в школе является формирования самостоятельного и творческого применения полученных знаний и умений в индивидуальной жизнедеятельности учащихся. Разнообразие и

разносторонность средств и задач, которые решаются с их помощью, обуславливают сложность структуры и различие форм организации занятий.

Курс предусматривает освоение теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретение умений применять разнообразные средства для осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, достигать соответствующего уровня развития актуальных психофизических способностей. Учащиеся активно вовлекаются в организацию, проведение и контроль различных аспектов двигательной деятельности: судейства игр и соревнований, планирования и проведение комплексов упражнений, управления группой и командой, подготовке мест занятий, обеспечения безопасного выполнения заданий. Обеспечение изучения учебного материала в различных внешних условиях осуществляется за счет проведения занятий в следующих местах: спортивные залы, пришкольные спортивные площадки и стадионы, бассейны, занятия в естественных условиях природы.

В отличие от начальной школы, где предметами обучения являлись простые естественные двигательные действия, в 5-6 классах осуществляется начальное разучивание сложных технических и тактических приемов различных видов спорта. В методике обучения, развития и воспитания преобладают методы, активизирующие самостоятельность, сознательность, поисковый характер учебной деятельности.

В 5-6 классах начинается дифференциация учебных заданий с учетом половых различий учащихся. При соответствующих условиях целесообразно раздельно обучать мальчиков и девочек.

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируется и осуществляется преподавателем, внеклассные занятия и физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия – обеспечиваются совместными действиями преподавателя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом образовательного учреждения, физкультурным активом учащихся, родителями и др.

Преподаватель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические и национальные особенности того региона, в котором находится образовательное учреждение.

Содержание курса «Физическая культура» в 5-6 классах включает начальное изучение «базовых» видов спорта: гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр, плавания. Также в курс включены современные средства физической культуры, входящие в систему фитнеса.

Содержание курса обеспечивает реализацию межпредметных связей в общем образовании учащихся. Изучение курса позволяет на практическом уровне закреплять знания по естественнонаучным и гуманитарным дисциплинам и решать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Курс физической культуры в 7-9 классах является самостоятельным этапом обучения, связанным, с одной стороны, с предшествующим ему курсом «Физическая культура» в 5-6 классах, имеющего направленность на освоение начальных основ изучения базовых видов спорта, а, с другой, непосредственно предвещающим закрепление и совершенствование данного курса в 10-11 классах.

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируется и осуществляется преподавателем, внеклассные занятия и физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия – обеспечиваются совместными действиями преподавателя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом образовательного учреждения, физкультурным активом учащихся, родителями и др.

Преподаватель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические особенности, национальные, региональные и школьные спортивные традиции,

Учебный предмет «Физическая культура» строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

В 7-9 классах увеличиваются индивидуальные и половые различия учащихся, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. Дифференцированный и индивидуальный подход при конкретизации задач, объема и темпа освоения учебного материала, дозирования нагрузки, применения приемов воспитания и мотивации позволяет эффективно решать

основные задачи Оценка достижений учащихся должна осуществляться с учетом различия паспортного и биологического возраста.

В подростковом возрасте усиливается значимость формирования знаний в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, формы, передачи которых зависят от содержания занятий, особенностей этапа углубленного разучивания при обучении, условий проведения, включения соревновательной деятельности. Наиболее рационально сообщать сведения в процессе освоения конкретных двигательных действий, развития двигательных способностей, формирования умений самостоятельно тренироваться, соревнований и рекреационных форм деятельности.

При формировании знаний необходимо соблюдать ряд условий: объективно и научно обоснованно раскрывать закономерности применяемых физических упражнений, определять практическую значимость и области применения выполняемых действий. Знания необходимо сообщать так и тогда, чтобы формировались и расширялись ценностные ориентиры, мотивы и интересы для увеличения двигательной активности учащихся.

Методическим требованием к сообщению знаний является реализация межпредметных связей с другими общеобразовательными дисциплинами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При обучении важно применять методы активной учебно-познавательной деятельности: проблемное и программированное обучение, самостоятельное выполнение заданий, самоанализ и анализ действий партнера.

Усвоение знаний контролируется с помощью устных и письменных опросов, бесед и обсуждений, сообщений, письменных работ (сочинений, эссе, рефератов, ведения личных дневников, описания комплексов упражнений). Практическая деятельность оценивается в процессе сдачи зачетов, показательных выступлений, участия в соревнованиях, выполнения функций помощника учителя, судейства игр и соревнований, взаимоконтроля и самоконтроля, тестирования и выполнения контрольных упражнений. Основным предметом оценивания, особенно в процессе совершенствования физических способностей, в данный возрастной период должен являться прирост показателей, результаты учебного труда учащихся.

Большое значение уделяется формированию способов обеспечения безопасности на занятиях, профилактике травматизма, личной и общественной гигиене, оказанию первой доврачебной помощи, аккуратному и бережному отношению к материально-техническому оснащению занятий.

При решении воспитательных задач наибольшее внимание уделяется формированию эмоционально-волевой сферы деятельности учащихся, обеспечивающей дисциплинированность, уважительные и справедливые взаимоотношения со сверстниками, младшими и старшими, результативность физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной.

Особенностью данного возраста являются естественные процессы перестройки функций и форм организма, стремление к самоутверждению, самостоятельности мышления, интереса к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. Поэтому задачи формирования бережного отношения к здоровью, формирования гармоничного и всестороннего физического развития, красоты телосложения и осанки являются обязательными при изучении всех включенных в программу видов двигательной деятельности.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Главной *целью* изучения физической культуры в 5-6 классах является создание основы реализации личных и социальных потребностей в сфере физической культуры, характеризующиеся способностью осуществлять оптимальный выбор и применение средств физической культуры для расширения двигательных возможностей человека, умения бережно относиться к здоровью, всестороннего психофизического развития, определения эффективных способов организации здорового образа жизни.

Задачи:

1. укрепление здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
2. развитие основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
3. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специально-подготовительной и коррегирующей направленностью;
4. воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
5. освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

6. создание представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма;

7. приобретение первичных умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, самостоятельно определять содержание и использовать средства физической культуры в условиях учебной деятельности, активного отдыха и досуга.

Главной *целью* изучения физической культуры в 7-9 классах является формирование личных и социальных потребностей в сфере физической культуры, характеризующиеся способностью осуществлять самостоятельный и адекватный выбор и применение средств физической культуры для расширения двигательных возможностей человека, потребности бережно относиться к здоровью, всестороннего психофизического развития, самостоятельного определения способов организации здорового образа жизни.

Задачи:

8. содействие гармоничному физическому развитию, коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание потребности соблюдения требований безопасности, личной и общественной гигиены;

9. совершенствование основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;

10. совершенствование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями со спортивной, рекреационной и коррегирующей направленностью;

11. формирование потребности в регулярных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение приемами контроля и самоконтроля;

12. совершенствование знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании патриотических, волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

13. углубление представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах;

14.совершенствование умений самостоятельно определять содержание и направленность индивидуальной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, средств и форм организации активного отдыха и досуга.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Данная программа отводит 340 часов для обязательного изучения предмета «Физическая культура» из расчета 2 часа в неделю.

В 5 классе - 68 ч., в 6 классе - 68 ч. В 7 классе - 68 ч., в 8 классе - 68 ч., в 9 классе - 68 ч.

Для увеличения двигательной активности обучающихся и рекомендацией САНПиН 2.4.2.2821-10 – проводить не менее 3 уроков физической культуры в неделю, 3 час включён в план внеурочной деятельности - кружок двигательного-активного характера «Обучение традиционным и национальным спортивным играм.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5-6 классах являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;

- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач

- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- выбирать направление и вид физкультурной или спортивной деятельности в соответствии со своими интересами;

- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности мест занятий, оборудования и инвентаря;

- осуществлять контроль своих действий и действий других людей, определять причины возникновения ошибок и способы их исправления;

- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;

- анализировать и излагать в речевом и письменном виде технику выполняемых физических упражнений, конструировать комплексы средств и методических приемов для решения разнонаправленных задач физической культуры;

- использовать изученные физические упражнения в игровой, соревновательной, рекреативной, оздоровительной деятельности с учетом закономерностей работоспособности организма человека в соответствии с возрастными особенностями.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать значение физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья:

- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;

- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;

- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;

- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);

- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых:

- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;

- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;

- управлять действиями сверстников при выполнении физических упражнений;
- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 7-9 классах являются умения:

- проявлять осознанный выбор направления физкультурой деятельности, обеспечивающий личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование;
- формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;
- сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;
- проявлять ответственность и деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;
- находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта;
- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять её с использованием современных технологий;

- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;
- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;
- определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей;
- сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире;
- сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа жизни;
- осуществлять мониторинг физического развития и подготовленности, использовать способы измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека;
- выполнять функции помощника преподавателя в организации и проведении учебных и внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;

- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;
- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Содержание курса физической культуры за 5-6 классы

Содержание	Основные действия учащихся
Знания о физической культуре	
Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	Сбор и воспроизведение сведений о содержании индивидуальных занятий физическими упражнениями и влиянии их на развитие функций основных систем

	организма.
Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха.	Описание способов организации и правил подвижных игр и соревнований, выполнения физических упражнений на прогулках, в семье, пеших туристических походов.
Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие функций систем организма.	Составление комплексов упражнений по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Описание способов контроля физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).
Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями.	Составление комплексов утренней гимнастики и физкультпауз, содержания занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации, закаливания организма способом обливания.
Правила ведение дневника самонаблюдения.	Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия) и уровнем физического развития и физической подготовленности

История зарождения древних и современных Олимпийских игр. Олимпийское движение в России.	Сбор и воспроизведение сведений по мифам и легендам, выяснение роли Пьера де Кубертена в становлении и развитии мирового Олимпийского движения. Сообщение сведений о выдающиеся успехах отечественных спортсменов по различным источникам информации
Классификация и техника физических упражнений, значение выбора средств физической культуры для разнообразного эффекта воздействия на организм человека.	Отбор и описание упражнений по различным признакам и эффекту воздействия (оздоровительному, коррекционному, образовательному, тренирующему)
Физические способности и их связь с физической подготовленностью человек.	Описание способов контрольных измерений уровня проявления основных физических способностей.
Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи.	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма, описание способов оказания первой доврачебной помощи.
Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в физкультурной деятельности.	Описание функций судьи, групповода, капитана команды помощника учителя при организации и проведении упражнений, игр, соревнований.
Способы физкультурной деятельности	

Гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два, по четыре, по восемь в колонну по одному в движении; строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Различение и выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.
Акробатические упражнения и комбинации Кувырок вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Опорные прыжки – вскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь (козел в ширину).	Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Выполнение упражнений в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, трудолюбия. Использование формы одежды, соответствующей характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах Гимнастическое бревно – девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); упор присев и полушпагат; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек. Брусья разной высоты - девушки: наскок в упор прыжком на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Гимнастическая перекладина (низкая и высокая) – юноши: висы согнувшись и прогнувшись; махом одной толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; из седа на бедре соскок поворотом. Подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.	Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Выполнение упражнений в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов. Демонстрирование выразительности, красоты движений. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, трудолюбия. Использование формы одежды, соответствующей характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания при сочетании количественных и качественных показателей.
Легкоатлетические упражнения Старты (высокий, с опорой на одну руку) с	Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных

последующим ускорением 15-30 м. Бег: спринтерский до 60 м.; эстафетный; длительный. Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метание малого мяча: на дальность отскока от стены, в коридор в горизонтальную и вертикальную цель. Броски набивного мяча: двумя руками с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля после броска партнера.	ошибок и нахождение способов их исправления. Преодоление с заданной скоростью коротких дистанций. Преодоление дистанций до 1200 м. Самостоятельное использование легкоатлетических упражнений для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов.
Спортивные игры <i>Баскетбол:</i> специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия свободного нападения; игра по правилам мини-баскетбола <i>Волейбол:</i> специальные упражнения и технические	Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях. Определение значения выполняемых упражнений для

действия без мяча; нижняя прямая подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по упрощенным правилам. <i>Футбол:</i> специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу); остановка катящегося мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам мини-футбола.	развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности.
Лыжные гонки Одновременный и попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъемы «полуелочной» и «елочкой»; торможение «плугом», упором; повороты переступанием.	Выполнение отдельных приемов и их сочетаний в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Прохождение дистанции 3-3,5 км, применение изученных технических приемов в подвижных играх и эстафетах. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: общей и скоростно-силовой выносливости, быстроты, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, трудолюбия, упорства, целеустремленности. Использование экипировки, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям

	занятий, гигиеническим требованиям.
Плавание Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой.	Выполнение подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше. Выполнение отдельных приемов спортивного плавания и плавания в полной координации в воде при повторном проплывании отрезков 25-50 м. Выявление соответствия выполняемых приемов плавания техническим требованиям, типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Выполнение длительного плавания до 400 м. Применение изученных технических приемов в подвижных играх и Соблюдение правил поведения, личной и общественной гигиены, безопасности. Применение изученных технических приемов в играх и развлечениях на воде. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: общей выносливости, координации движений, адаптационных возможностей организма. Проявление волевых качеств: смелости, упорства, целеустремленности. Использование экипировки, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.
Физическое совершенствование	
Развитие координационных способностей	

Гимнастика с элементами акробатики

Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с предметами (девочки); упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке; прыжки в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря; прохождение полосы препятствий; комплексы ритмической гимнастики. ***Легкоатлетические упражнения***

Бег с преодолением препятствий и на местности; бег с изменением направления и скорости, способа перемещения; прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны; метания различных снарядов из различных и.п. в цел и на дальность (обеими руками).

Спортивные игры

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3; типы бега с изменением направления и скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.

Применение отбора упражнений с учетом соответствия форме проявления способности и эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, тренирующему). Применение способов контрольных измерений уровня проявления координационных способностей. Фиксирование результатов и определение динамики развития способностей. Выполнение действий индивидуально и в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно. Выполнение роли проводящего упражнений, оказание помощи и страховки. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Проявление эмоциональной сдержанности, настойчивости, смелости, аккуратности, сообразительности. Организация и проведения подвижных игр и соревнований.

<i>Лыжные гонки</i> Лыжные ходы на местности различного рельефа; подъемы и спуски на склонах разного уклона на одной и двух лыжах; упражнения на ограниченной опоре; спуски парами; передвижения без палок, подвижные игры. <i>Плавание</i> Плавание в полной координации; игры и развлечения на воде; сложно координационные упражнения на суше.	
Развитие выносливости	
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i> Комплексы аэробной и ритмической гимнастики. <i>Легкоатлетические упражнения</i> Кросс; бег с препятствиями на местности; минутный бег; эстафеты; круговая тренировка <i>Спортивные игры</i> Эстафеты; подвижные игры с мячом; двусторонняя игра <i>Лыжные гонки</i> Равномерное прохождение дистанции. <i>Плавание</i>	Определение индивидуальных особенностей физического развития, двигательной и функциональной подготовленности, понимание специфики влияния упражнений на организм исполнителя. Выполнение заданий продолжительностью до 12–15 мин. не снижая эффективности. Определение соответствия степени воздействия нагрузки на функциональное состояние систем и органов, регулирования показателей нагрузки в соответствии с уровнем работоспособности, оперативного состояния и самочувствия. Применение способов контрольных измерений уровня проявления выносливости. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности. Проявление волевых качеств, честности и эмоциональной устойчивости. Составление и проведение простейших комплексов

Плавание разученными способами на различные дистанции с опорой и без опоры на плавсредства; комбинированное плавание.	ритмической и аэробной гимнастики. Организация и проведения подвижных игр и соревнований.
Развитие быстроты	
<i>Легкоатлетические упражнения</i> Эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением, с максимальной скоростью. <i>Спортивные игры</i> Бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой движений; подвижные игры и эстафеты с мячом <i>Лыжные гонки</i> Передвижения на лыжах с максимальной скоростью <i>Плавание</i> Эстафетное плавание	Определение уровня индивидуальных возможностей к проявлению быстроты. Выполнение заданий за минимальное время (7-10с). Применение способов контрольных измерений уровня проявления быстроты. Определение по объективным и субъективным показателям степени восстановления работоспособности. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности. Проявление волевых качеств и эмоциональной устойчивости. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Организация и проведения подвижных игр, эстафет и соревнований.
Развитие скоростно-силовых способностей	
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i> Опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча. <i>Легкоатлетические упражнения</i>	Определение индивидуальных особенностей физического развития, двигательной и функциональной подготовленности, понимание специфики влияния упражнений на организм исполнителя. Выполнение

Всевозможные прыжки и многоскоки; метания и броски на дальность и в цель разных снарядов из разных и.п.; толчки и броски набивных мячей. <i>Спортивные игры</i> Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками на дальность и в цель. <i>Лыжные гонки</i> Подъемы с высокой скоростью; старты на лыжах. <i>Плавание</i> Всевозможные прыжки и многоскоки; старты с воды и с тумбочки: отталкивания со скольжением.	упражнений с отягощениями до 3 кг. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Применение способов контрольных измерений уровня проявления скоростно-силовых способностей. Фиксирование результатов и определение динамики развития способностей. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Проявление волевых качеств и эмоциональной устойчивости. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i> Лазание по канату, гимнастической лестнице. Юноши: общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями; висы согнувшись, прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; комплексы атлетической гимнастики. Девушки: смешанные висы; подтягивание в висе лежа; общеразвивающие упражнения с набивными мячами;	Определение индивидуальных особенностей физического развития, двигательной и функциональной подготовленности, понимание специфики влияния упражнений на организм исполнителя с учетом возрастных и половых особенностей. Выполнение упражнений с отягощениями до 3 кг. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Применение способов контрольных измерений уровня проявления силовых способностей.

комплексы упражнений шейпинга. <i>Лыжные гонки</i> Передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног; подъем по склону разного уклона. <i>Плавание</i> Силовые упражнения на разные мышечные группы на суше, плавание с сопротивлением и отягощениями.	Фиксирование результатов и определение динамики развития способностей. Определение по объективным и субъективным показателям степени восстановления работоспособности. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Отбор и применение упражнений по эффекту локального воздействия на мышечные группы и режиму работы мышц. Проявление волевых качеств и эмоциональной устойчивости.
Развитие гибкости	
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке; с предметами; комплексы стретчинга. <i>Легкоатлетические упражнения</i> Комплексы специально-развивающих упражнения с большой амплитудой <i>Плавание</i> Комплексы упражнения с большой амплитудой, выполняемых на суше.	Определение уровня индивидуальных возможностей к проявлению гибкости. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Применение способов контрольных измерений уровня проявления гибкости. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности. Проявление терпеливости и настойчивости, эмоциональной устойчивости. Использование инвентаря и снарядов, помощи партнера для достижения максимального результата при выполнении упражнений, осуществление доверительного взаимодействия с партнерами. Определение соответствия степени воздействия нагрузки на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата.
Формирование правильной осанки и телосложения (для всех видов программного материала)	

Упражнения на формирование навыка правильной осанки без предметов и с предметами; упражнения для развития силы и силовой выносливости мышечных групп, обеспечивающих поддержание положения правильной осанки; упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц, обеспечивающих профилактику плоскостопия, развития равновесия; упражнения на напряжение и расслабление мышц; игры с использованием гимнастических и акробатических упражнений; комплексы стретчинга, шейпинга.	Определение индивидуальных особенностей осанки и телосложения, понимание специфики влияния упражнений на процессы, происходящие в организме. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Выполнение изученных действий индивидуально и в группах. Применение способов контрольных измерений положения осанки, состояния свода стопы и особенностей телосложения. Фиксирование результатов и определение динамики изменений состояния. Составление и проведение простейших комплексов оздоровительной гимнастики и стретчинга. Организация и проведения подвижных игр.
Совершенствование адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды	
Упражнения с разным типом дыхания в разных положениях; упражнения в воде, на открытом воздухе, в различных погодных и температурных условиях; комплексы утренней гимнастики и физкультпауз; приемы самомассажа, закаливания способом обливания; релаксационные упражнения; игры на прогулках; пешие походы; комплексы упражнений из ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	Проведение комплексов утренней гимнастики и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, лыжной подготовкой, купание, простейшие способы и приемы самомассажа и релаксации, закаливающих водных и воздушных процедур, дыхательной гимнастики. Консультирование с врачом по содержанию и дозированию упражнений лечебного и оздоровительного воздействия. Определение соответствия степени воздействия нагрузки на функциональное состояние систем и органов, регулирования показателей нагрузки в соответствии с уровнем работоспособности, оперативного состояния и

	самочувствия. Использование формы одежды, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.
--	--

Содержание курса физической культуры для 7-9 классов.

Содержание	Основные действия учащихся
Знания о физической культуре	
Формы физической культуры с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью, их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни, формирования культуры телосложения, движений, в развитии психики и воспитании личности, норм поведения.	Выбор и применение способов определения индивидуальных особенностей телосложения, двигательного опыта, свойств личности, социально значимых потребностей. Определение личных ценностных ориентиров в физкультурной и спортивной деятельности, выбор предпочтительного вида спорта.
Характеристика основных направлений развития физической культуры и спорта в современном российском обществе.	Изучение учебной и справочной литературы, изложение взглядов и отношений к материальным и духовным ценностям физической культуры в нашей стране.
Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.	Сбор и воспроизведение сведений о содержании общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки в избранном виде спорта. Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений по заданию преподавателя.

Биологическое созревание организма, наследственная обусловленность и ее влияние на индивидуальное физическое и психофункциональное развитие.	Изучение учебной и справочной литературы по вопросам возрастной периодизации благоприятных условий развития отдельных способностей человека (понятие сензитивных периодов), генетической предрасположенности к определенному характеру двигательной деятельности. Определение индивидуального биологического возраста.
Правила проведения системы занятий спортивно-оздоровительной тренировки (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки.	Сбор и воспроизведение сведений о содержании и особенностях методики спортивно-оздоровительной тренировки избранного вида спорта. Описание основных принципов тренировочных занятий.
Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).	Сбор и воспроизведение сведений о правилах соревнований избранного вида спорта. Выполнение функции помощника судьи.
Техника физических упражнений ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль техники их выполнения.	Изучение учебной и справочной литературы по биомеханике движений. Описание моделей техники физических упражнений, изучение закономерностей формирования двигательных умений и навыков, причин возникновения двигательных ошибок.
Физическая и умственная работоспособность, ее связь с функциональным состоянием, физическим развитием и подготовленностью человека.	Сбор и воспроизведение сведений о функционировании основных систем организма во время занятий физическими упражнениями разного содержания. Описание способов определения уровня

	работоспособности организма, закономерностей ее динамики на занятиях, средств и приемов восстановления и предупреждения переутомления.
Туризм как форма активного отдыха и соревновательной деятельности в структуре здорового образа жизни.	Описание способов выбора маршрута, подготовки инвентаря и снаряжения, правил передвижения по маршруту и способов ориентации на местности, выбора мест стоянки и характеристика «бивуачных» работ. Отбор и описание средств туристической подготовки, правил личной гигиены, оказания первой доврачебной помощи.
Способы физкультурной деятельности	
Строевые упражнения Выполнение команд «Полоборота направо, налево», «Полшага», «Полный шаг», «Прямо»; повороты в движении направо, налево; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении.	Точное и своевременное выполнение строевых команд. Выполнение перестроений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и реализация способов их исправления. Управление действиями товарищей, подавая команды и контролируя степень соответствия требованиям.
Акробатические упражнения и комбинации Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и трех шагов разбега; стойка на голове с согнутыми и выпрямленными ногами,	Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и реализация способов их исправления. Самостоятельное составление и выполнение различных связок и комбинаций акробатических элементов, варьируя их последовательность и количество до 6

из упора присев силой; Девушки: кувырок вперед и назад; кувырок назад в полушпагат; мост и поворот в упор стоя на одном колене; равновесии на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Опорные прыжки – девушки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см), прыжок боком с поворотом на 90°; прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см); юноши: прыжок согнув ноги (козел в ширину, в длину, высота 100-115 см).	элементов. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, трудолюбия. Демонстрация умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий.
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах Гимнастическое бревно – девушки: танцевальные шаги (полька); ходьба с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой). Брусья разной высоты - девушки: махом одно и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок из упора на нижней жерди, опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь. Гимнастическая перекладина (низкая) – юноши: подъем	Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и реализация способов их исправления. Организация мест занятий, самостоятельно и в группах, установка и уборка снарядов и инвентаря. Демонстрация бережного отношения к материально-техническому оснащению занятий. Демонстрация четкости и красоты движений. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости. Демонстрация умения выполнять изученные упражнения в условиях показательных выступлений.

переворотом в упор толчком двумя; из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем завесом вне. Гимнастическая перекладина (высокая) – юноши: передвижение в висе; махом назад соскок; подъем переворотом в упор махом и силой. Лазание по канату изученными способами.	Участие в экспертной оценке действий.
Легкоатлетические упражнения Низкий старт, старт с ускорением 30-80 м., скоростной бег 50-70 м., бег на результат 100 м. Длительный бег: в равномерном темпе 15 (девушки), 20 (юноши) мин.; на дистанцию: девушки – 1500 м., юноши – 2000 м. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание: малого мяча: на дальность отскока от стены с места, 2-3 шагов; на дальность и заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов, в коридор в горизонтальную и вертикальную цель. Броски набивного мяча (2 кг): двумя руками из различных и. п. с места, с одного- четырех шагов вперед-	Сохранять технические и количественные требования при выполнении упражнений, преодолевая утомление. Преодоление коротких дистанций с максимальной скоростью, демонстрируя лучший результат. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Самостоятельная и в группах подготовка мест занятий, бережное отношение к инвентарю. Определение и поддержание оптимального уровня индивидуальной работоспособности. Отбор и проведение специально-подготовительных упражнений для развития физических способностей. Участие в соревнованиях. Самостоятельное использование легкоатлетических упражнений для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма.

вверх	
-------	--

Спортивные игры <i>Баскетбол:</i> ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; броски мяча после ведения, ловли, в прыжке с пассивным противодействием (расстояние до корзины 4.8 м.). Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра по упрощенным правилам. <i>Волейбол:</i> передача мяча над собой, во встречных колоннах в прыжке, стоя спиной к цели; нижняя прямая подача, прием подачи; прямой нападающий удар при встречной передаче; игра по упрощенным правилам. <i>Футбол:</i> удары по катящемуся мячу внутренней, внешней и средней частью подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу); вбрасывание мяча из-за боковой линии; ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника; перехват мяч; тактические действия в нападении.	Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и реализация способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, осуществлять профилактику травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, взаимодействуя в группах, командах. Применение технических приемов в различных комбинациях и вариантах тактических действий. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием, демонстрировать культуру общения со сверстниками разного пола, уважение мнения других. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности, регулируемой установленными правилами.
Лыжные гонки Ходы: одновременный одношажный, попеременный четырехшажный, переход с попеременных на одновременные, коньковый.	Сохранять технические и количественные требования при выполнении действий, преодолевая утомление. Применение изученных технических приемов в

Подъем скользящим шагом, преодоление бугров и впадин, контруклона при спуске. Торможение и поворот «плугом», поворот на месте махом. Игры на лыжах. Прохождение дистанции 4-5 км.	различных сочетаниях, соответственно рельефу, а также для достижения необходимой скорости движения. Использование разнообразия технических приемов выполнения действий в подвижных играх и эстафетах. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, осуществление профилактики обморожений и переохлаждения. Проявление волевых качеств: настойчивости, трудолюбия, упорства, целеустремленности. Осуществление подготовки экипировки и инвентаря в соответствии с условиями погоды. Самостоятельное использование лыжной подготовки для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма. Участие в соревнованиях
Плавание Старты, повороты, ныряние головой и ногами. Плавание на спине, кролем, брассом. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего на воде.	Применение изученных технических приемов в подвижных играх и Соблюдение правил поведения, личной и общественной гигиены, безопасности. Демонстрация бережного отношения к материально-техническому оснащению занятий. Применение изученных технических приемов в играх и развлечениях на воде. Самостоятельное и ответственное выполнение гигиенических процедур до и после занятий. Осуществление взаимодействий с партнером при выполнении совместных заданий. Использование приобретенных умений при самостоятельных занятиях

	на воде.
Физическое совершенствование	
Развитие координационных способностей	
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i> Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с предметами (девочки); упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, козле, коне, стенке; прыжки с пружинного мостика в глубину; акробатические упражнения; Прыжки со скакалкой. эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря; прохождение полосы препятствий; комплексы ритмической гимнастики. <i>Легкоатлетические упражнения</i> Бег с преодолением препятствий и на местности; бег с изменением направления и скорости, способа перемещения; прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны; метания различных снарядов из различных и.п. в цел и на дальность (обеими руками). <i>Спортивные игры</i> Игровые задания и игры по упрощенным правилам; комбинации из освоенных элементов техники; типы бега	Применение отбора упражнений с учетом соответствия форме проявления способности и эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, тренирующего). Применение способов контрольных измерений уровня проявления координационных способностей. Фиксирование результатов и определение динамики развития способностей. Выполнение действий индивидуально и в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно. Выполнение роли проводящего упражнений, оказание помощи и страховки. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Проявление эмоциональной сдержанности, настойчивости, смелости, аккуратности, сообразительности. Организация и проведения подвижных игр и соревнований. Составление индивидуальных комплексов упражнений и проведение самостоятельных занятий во внеурочное время.

с изменением направления и скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. <i>Лыжные гонки</i> Комбинации лыжных ходов на местности в зависимости от рельефа; подъемы и спуски на неровных склонах; упражнения на ограниченной опоре; повороты в движении; передвижение без палок, игры на лыжах и без. <i>Плавание</i> Плавание в полной координации; игры и развлечения на воде; сложно координационные упражнения на суше.	
Развитие выносливости	
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i> Комплексы аэробной и ритмической гимнастики. <i>Легкоатлетические упражнения</i> Кросс; бег с препятствиями на местности; минутный бег; эстафеты; круговая тренировка; бег с гандикапом, командами, в парах, кросс 3 км. <i>Спортивные игры</i>	Определение индивидуальных особенностей проявления выносливости. Выполнение действий на дистанции от 3 до 5 км, не снижая эффективности. Выполнение многократных повторений упражнений, преодолевая утомление. Применение упражнений, способствующих эффективному восстановлению работоспособности. Определение соответствия степени воздействия нагрузки на функциональное состояние систем органов, регулирования показателей нагрузки в соответствии с уровнем работоспособности,

Эстафеты; подвижные игры с мячом; двусторонняя игра Лыжные гонки Прохождение дистанции с изменением скорости. Плавание Повторное проплывание отрезков по 2-6 раз, дистанции до 400 м, игры и развлечения на воде.	оперативного состояния и самочувствия. Применение способов контрольных измерений уровня проявления выносливости. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности. Составление и проведение комплексов ритмической и аэробной гимнастики из 10-12 упражнений. Организация и проведения подвижных игр и соревнований.
Развитие быстроты	
Легкоатлетические упражнения Эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением, с максимальной скоростью, темпом. Спортивные игры Бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой движений; подвижные игры и эстафеты с мячом. Лыжные гонки Передвижения на лыжах с максимальной скоростью. Плавание Эстафетное плавание.	Определение уровня индивидуальных особенностей к проявлению быстроты. Выполнение заданий за минимальное время. Применение способов контрольных измерений уровня проявления быстроты. Применение упражнений, способствующих эффективному восстановлению работоспособности. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Организация и проведения подвижных игр, эстафет и соревнований.
Развитие скоростно-силовых способностей	

<i>Гимнастика с элементами акробатики</i> Опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча. <i>Легкоатлетические упражнения</i> Всевозможные прыжки и многоскоки; метания и броски на дальность и в цель разных снарядов из разных и.п.; толчки и броски набивных мячей. <i>Спортивные игры</i> Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками на дальность и в цель. <i>Лыжные гонки</i> Подъемы с высокой скоростью; старты на лыжах. <i>Плавание</i> Всевозможные прыжки и многоскоки; старты с воды и с тумбочки: отталкивание со скольжением.	Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Применение способов контрольных измерений уровня проявления скоростно-силовых способностей. Фиксирование результатов и определение динамики развития способностей. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i> Лазание по канату, гимнастической лестнице. Юноши: общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями; вис согнувшись, прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе;	Применение упражнений с учетом специфики их влияния на организм исполнителя с учетом возрастных и половых особенностей. Выполнение упражнений с отягощениями до 3 кг. Выполнение многократных повторений упражнений, преодолевая утомление.

комплексы атлетической гимнастики. Девушки: смешанные висы; подтягивание в висе лежа; обще развивающие упражнения с набивными мячами; комплексы упражнений шейпинга. <i>Лыжные гонки</i> Передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног; подъем по склону разного уклона. <i>Плавание</i> Силовые упражнения на разные мышечные группы на суше, плавание с сопротивлением и отягощениями	Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Применение упражнений, способствующих эффективному восстановлению работоспособности. Применение способов контрольных измерений уровня проявления силовых способностей. Фиксирование результатов и определение динамики развития способностей. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Составление и применение комплексов из 8-10 упражнений с учетом локального воздействия на мышечные группы и режиму работы мышц. Участие в соревнованиях.
Развитие гибкости	
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для основных суставов и сочленений; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке; с предметами; комплексы стретчинга. <i>Легкоатлетические упражнения</i> Комплексы специально-развивающих упражнения с большой амплитудой	Определение уровня индивидуальных возможностей к проявлению гибкости. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Применение способов контрольных измерений уровня проявления гибкости. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности. Использование инвентаря и снарядов, помощи партнера для достижения максимального результата при выполнении упражнений, осуществление доверительного взаимодействия с партнерами. Определение

<i>Плавание</i> Комплексы упражнения с большой амплитудой, выполняемых на суше.	соответствия степени воздействия нагрузки на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата.
Формирование правильной осанки и телосложения (для всех видов программного материала)	
Упражнения на формирование навыка правильной осанки без предметов и с предметами; упражнения для развития силы и силовой выносливости мышечных групп, обеспечивающих поддержание положения правильной осанки; упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц, обеспечивающих профилактику плоскостопия, развития равновесия; упражнения на напряжение и расслабление мышц; игры с использованием гимнастических и акробатических упражнений; комплексы стретчинга, шейпинга.	Подбор и выполнение комплексов упражнений с учетом индивидуальных особенностей осанки и телосложения. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах и самостоятельно. Применение способов контрольных измерений положения осанки, состояния свода стопы и особенностей телосложения. Фиксирование результатов и определение динамики изменений состояния. Составление и проведение комплексов оздоровительной гимнастики и стретчинга из 10-12 упражнений. Организация и проведения подвижных игр.
Совершенствование адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды	
Упражнения с разным типом дыхания в разных положениях; упражнения в воде, на открытом воздухе, в различных погодных и температурных условиях; комплексы утренней гимнастики и физкультпауз; приемы самомассажа, закаливания способом обливания; релаксационные упражнения; игры на прогулках; пешие	Проведение комплексов утренней гимнастики и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, лыжной подготовкой, купание, простейшие способы и приемы самомассажа и релаксации, закаливающих водных и воздушных процедур, дыхательной гимнастики. Учет рекомендаций врача при

походы; комплексы упражнений из ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	определении содержания и дозирования индивидуальных упражнений лечебного и оздоровительного воздействия. Применение способов определения уровня работоспособности, оперативного состояния и самочувствия. Использование формы одежды, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.
---	--

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

5 класс, 68 часов

Содержание, часы	Деятельность учащихся	Результаты учебной деятельности
Легкая атлетика		
Старты	Высокий старт с ускорением до 10–15 м, старт с опорой на одну руку. Челночный бег. Развитие быстроты реакции и координации движений.	Знание истории развития легкой атлетики, выдающихся спортсменов, рекордные результаты в различных дисциплинах. Умение описывать е и выполнять технические требований, выявлять и исправлять типичные ошибки.
Спринтерский, эстафетный бег	Бег с ускорением 30–40 м, скоростной бег до 40 м, бег на результат 60 м. Встречная эстафета, специальные беговые упражнения.	Выполнение заданий за минимальное время. Проявление максимального темпа движений. Умение организовывать и проводить эстафеты. Соблюдение правил

	Развитие быстроты и скоростно-силовых способностей.	безопасного поведения. Проявление целеустремленности. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.
Длительный бег	Преодоление дистанций до 1000 м, бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег с препятствиями. Развитие выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	Знание сущности оздоровительного и тренировочного эффекта бега. Определение значения выполняемых упражнений. Проявление настойчивости, и упорства. Выполнение заданий до конца, преодолевая утомление. Уметь определять ЧСС, знать ее показатели при различной мощности работы. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности.
Прыжки	В длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега, в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега, всевозможные прыжки и многоскоки, эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Описание и выполнение технических требований, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения. Применение способов контрольных измерений. Организация и проведения подвижных игр и соревнований.
Метания	Малого мяча с места на дальность	Знание правил поведения и

	отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность и заданное расстояние, в коридор 5-6 м, в коридор в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью и боком по направлению броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча после броска партнера вверх, с хлопком ладонями после приседания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	безопасности. Описание и выполнение технических требований, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями Проявление скоростно-силовых и координационных способностей. Применение способов контрольных измерений. Сдача контрольных нормативов. Выполнение действий индивидуально и в парах.
Гимнастика с элементами акробатики		
Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному сведением и слиянием, по восемь в движении. Развитие координационных способностей.	Точное и своевременное выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с заданными параметрами. Взаимодействие в группе. Использование соответствующей формы одежды и обуви.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	Сочетания различных положений рук, ног, туловища. Сочетания движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прохождение полосы препятствий. Комплексы ритмической гимнастики, шейпинга. Развитие гибкости и координационных способностей, формирование правильной осанки и телосложения.	Знание истории развития гимнастики, выдающихся спортсменов, олимпийские дисциплины в гимнастике. Умение отбирать и описывать (в письменной и устной форме) упражнений с учетом соответствия форме проявления координационных способностей. Выполнение действий индивидуально и в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно. Выполнение роли проводящего упражнений. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности.
Общеразвивающие упражнения с предметами	Юноши: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девушки: с обручами, большим мячом, палками. Комплексы атлетической гимнастики. Развитие мышечной силы, гибкости и координационных способностей.	
Акробатические упражнения и комбинации	Кувырок вперед и назад в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с	Знание названий упражнений и снарядов, гимнастической терминологии. Умение описывать и выполнять упражнения в соответствии

	последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; мост из положения стоя с помощью. Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Прыжки в глубину. Комплексы упражнений шейпинга, атлетической гимнастики. Развитие гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений, формирование правильной осанки и телосложения.	с техническими требованиями, исправлять типичные ошибки. Умение выполнять упражнения в различных связках. Соблюдение правил поведения, безопасности. Умение оказывать страховку и помощь. Уметь определять значение выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: Смело и решительно выполнять трудные упражнения. Умение подбирать правильную форму одежды. Участие в показательных выступлениях. Выразительность, красота движений. Умение объяснить практическое значение упражнений. Умение демонстрировать высокое качество действий в условиях высокого напряжения сил. Умение выполнять обязанности командира отделения. Умение устанавливать и убирать снаряды и инвентарь.
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Гимнастическое бревно – девушки: ходьба с различной амплитудой движений; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); упор присев; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек. Брусья разной высоты - девушки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	

	Гимнастическая перекладина (низкая) – юноши: висы согнувшись и прогнувшись. Гимнастическая перекладина (высокая) – юноши: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Лазание по канату в два приема, лазание по гимнастической лестнице. Развитие силовых, координационных способностей, гибкости.	
Спортивные игры		
<i>Баскетбол</i>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 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). Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления	Знание истории развития одной спортивной игры, успехов российских спортсменов в мировом и олимпийском движении. Знание и применение терминологии, правил и организации спортивной игры, особенностей инвентаря и оборудования. Соблюдение правил поведения и безопасности, профилактики травматизма. Умение провести подвижную игру. Умение подобрать членов команды для обеспечения равных возможностей с соперником. Умение проявлять

	и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов. Тактика игры: свободное нападение, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков «отдай и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	эмоциональную сдержанность, уважение к сопернику, партнеру по команде различного пола и подготовленности. Участие в товарищеских играх и соревнованиях.
<i>Волейбол</i>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с заданием (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и	

	др.). Передача мяча двумя руками на месте и после перемещений вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игровые задания с ограниченным количеством игроков (2:2, 3:2, 3:3).	
--	--	--

<i>Футбол</i>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Комбинации из освоенных	
----------------------	--	--

	элементов. Тактика игры: свободное нападение. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам на площадках разного размера.	
<i>Для всех видов спортивных игр</i>	Челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра до 12 мин. Развитие скоростных и	

	координационных способностей, выносливости, формирование правильной осанки и телосложения.	
Лыжные гонки, 18 ч. *	Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Подъемы и спуски на склонах разного уклона на одной и двух лыжах; упражнения на ограниченной опоре; спуски парами; передвижения без палок, подвижные игры. Передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, быстроты и выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	Знание видов лыжного спорта. Знание истории развития лыжного спорта, выдающихся спортсменов в различных дисциплинах. Умение сохранять равномерную скорость при прохождении дистанции. Умение проявлять максимальную скорость на отрезках. Умение подбирать одежду в соответствии с погодными условиями. Знание приемов выбора лыжного инвентаря.
Плавание, 16 ч. *	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	Знание названий и умение описывать основу техники изученных способов плавания. Умение объяснить правила

	Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Повторное проплывание отрезков 25 м по 2 раза; 200 м без остановок. Игры и развлечения на воде. Упражнения на суше с большой амплитудой. Плавание с сопротивлением и отягощениями. Эстафетное плавание. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты мышечной силы, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	соревнований и способы определения победителя. Умение проводить процедуры личной гигиены до и после занятий. Соблюдение правил поведения и безопасности на воде. Умение пользоваться вспомогательным инвентарем. Умение проводить игру или развлечения на воде. Участие в соревнованиях.
--	---	--

*При наличии материально-технических и климатических условий, если их нет, часы пропорционально распределяются по другим видам учебного материала.

6 класс, 68 ч.

Содержание, часы	Деятельность учащихся	Результаты учебной деятельности
Легкая атлетика, 27 ч.		

Старты	Высокий старт с ускорением до 15–30 м, старт с опорой на одну руку. Развитие быстроты реакции и координации движений.	Знание истории развития легкой атлетики, выдающихся спортсменов, рекордные результаты в различных дисциплинах. Умение описывать и выполнять технические требования, выявлять и исправлять типичные ошибки.
Спринтерский, эстафетный бег	Бег с ускорением 30–50 м, скоростной бег до 50 м, бег на результат 60 м, эстафеты с бегом 30 м, специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. Развитие быстроты и скоростно-силовых способностей.	Выполнение заданий за минимальное время. Проявление максимального темпа движений. Умение организовывать и проводить эстафеты. Соблюдение правил безопасного поведения. Проявление целеустремленности. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.
Длительный бег	Преодоление дистанций до 1200 м, бег в равномерном темпе 15 мин. Развитие выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	Знание сущности оздоровительного и тренировочного эффекта бега. Определение значения выполняемых упражнений. Проявление настойчивости, и упорства. Выполнение заданий до конца, преодолевая утомление. Уметь определять ЧСС, знать ее показатели при различной мощности работы. Фиксирование результатов и

		определение динамики развития способности.
Прыжки	В длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега, в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки. Эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Описание и выполнение технических требований, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения. Применение способов контрольных измерений. Организация и проведения подвижных игр и соревнований.
Метания	Малого мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность и заданное расстояние, в коридор 5-6 м, в коридор в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью и боком по направлению броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча после броска партнера вверх, с хлопком ладонями после	Знание правил поведения и безопасности. Описание и выполнение технических требований, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Проявление скоростно-силовых и координационных способностей. Применение способов контрольных измерений. Сдача контрольных нормативов. Выполнение действий индивидуально и в парах.

	приседания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
Гимнастика с элементами акробатики, 20 ч.		
Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Точное и своевременное выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с заданными параметрами. Взаимодействие в группе. Использование соответствующей формы одежды и обуви.
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	Сочетания различных положений рук, ног, туловища. Сочетания движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прохождение полосы препятствий. Комплексы ритмической гимнастики, шейпинга. Развитие гибкости и координационных способностей, формирование правильной осанки и телосложения.	Знание истории развития гимнастики, выдающихся спортсменов, олимпийские дисциплины в гимнастике. Умение отбирать и описывать (в письменной и устной форме) упражнений с учетом соответствия форме проявления координационных способностей. Выполнение действий индивидуально и в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно. Выполнение роли проводящего упражнений. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и

Общеразвивающие упражнения с предметами	Юноши: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девушки: с обручами, большим мячом, палками. Комплексы атлетической гимнастики. Развитие мышечной силы, гибкости и координационных способностей.	безопасности.
Акробатические упражнения и комбинации	Два кувырка слитно; мост из положения стоя с помощью. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Прыжки в глубину. Комплексы упражнений шейпинга, атлетической гимнастики. Развитие гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений, формирование правильной осанки и телосложения.	Знание названий упражнений и снарядов, гимнастической терминологии. Умение описывать и выполнять упражнения в соответствии с техническими требованиями, исправлять типичные ошибки. Умение выполнять упражнения в различных связках. Соблюдение правил поведения, безопасности. Умение оказывать страховку и помощь. Уметь определять значение выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: Смело и решительно выполнять трудные упражнения. Умение подбирать правильную форму одежды. Участие в показательных выступлениях.
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Гимнастическое бревно – девушки: ходьба с ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); упор присев и	

	полушпагат; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек. Брусья разной высоты - девушки: наскок в упор прыжком на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами, вис лежа, вис присев. Гимнастическая перекладина (низкая) – юноши: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; из седа на бедре соскок поворотом. Гимнастическая перекладина (высокая) – юноши: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Лазание по канату в три и два приема, лазание по гимнастической лестнице. Развитие силовых, координационных способностей, гибкости.	Выразительность, красота движений. Умение объяснить практическое значение упражнений. Умение демонстрировать высокое качество действий в условиях высокого напряжения сил. Умение выполнять обязанности командира отделения. Умение устанавливать и убирать снаряды и инвентарь.
Спортивные игры, 24 ч.		
<i>Баскетбол</i>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча	Знание истории развития одной спортивной игры, успехов российских спортсменов в мировом и олимпийском движении. Знание и

	и с мячом. 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). Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов. Тактика игры: свободное нападение, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков «отдай и	применение терминологии, правил и организации спортивной игры, особенностей инвентаря и оборудования. Соблюдение правил поведения и безопасности, профилактики травматизма. Умение провести подвижную игру. Умение подобрать членов команды для обеспечения равных возможностей с соперником. Умение проявлять эмоциональную сдержанность, уважение к сопернику, партнеру по команде различного пола и подготовленности. Участие в товарищеских играх и соревнованиях.
--	---	---

	выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	
<i>Волейбол</i>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с заданием (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча двумя руками на месте и после перемещений вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игровые задания с ограниченным количеством игроков	

	(2:2, 3:2, 3:3). Челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.	
<i>Футбол</i>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	

	Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов. Тактика игры: свободное нападение. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам на площадках разного размера.	
<i>Для всех видов спортивных игр</i>	Челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра до 15 мин. Развитие скоростных и координационных способностей, выносливости, формирование правильной осанки и телосложения.	

Лыжные гонки, 18 ч. *	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Подвижные игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки и на горку». Подъемы и спуски на склонах разного уклона на одной и двух лыжах; передвижения без палок. Передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, быстроты и выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	Знание видов лыжного спорта. Знание истории развития лыжного спорта, выдающихся спортсменов в различных дисциплинах. Умение сохранять равномерную скорость при прохождении дистанции. Умение проявлять максимальную скорость на отрезках. Умение подбирать одежду в соответствии с погодными условиями. Умение подбирать лыжный инвентарь.
Плавание, 16 ч. *	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Повторное проплывание отрезков 25 м	Знание названий и умение описывать основу техники изученных способов плавания. Умение объяснить правила соревнований и способы определения победителя. Умение проводить процедуры личной гигиены до и после занятий. Соблюдение правил

	по 4 раза; 300 м без остановок. Игры и развлечения на воде. Упражнения на суше с большой амплитудой. Плавание с сопротивлением и отягощениями. Эстафетное плавание. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты мышечной силы, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	поведения и безопасности на воде. Умение пользоваться вспомогательным инвентарем. Умение проводить игру или развлечение на воде. Участие в соревнованиях.
--	--	---

*При наличии материально-технических и климатических условий, если их нет, часы пропорционально распределяются по другим видам учебного материала.

7 класс, 68 ч.

Содержание, часы	Деятельность учащихся	Результаты учебной деятельности
Легкая атлетика, 27 ч.		
Старты	Высокий старт с ускорением до 30–40 м. Челночный бег. Развитие быстроты	Знание истории развития легкой атлетики, выдающихся спортсменов, рекордные результаты в различных

	реакции и координации движений.	дисциплинах. Умение описывать е и выполнять технические требований, выявлять и исправлять типичные ошибки.
Спринтерский, эстафетный бег	Бег с ускорением 40–60 м, скоростной бег до 60 м, бег на результат 60 м, эстафеты с бегом 30 м с передачей эстафетной палочки, специальные беговые упражнения. Развитие быстроты и скоростно-силовых способностей.	Выполнение заданий за минимальное время. Проявление максимального темпа движений. Умение организовывать и проводить эстафеты. Соблюдение правил безопасного поведения. Проявление целеустремленности. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.
Длительный бег	Преодоление дистанций до 1500 м, бег в равномерном темпе 15 мин (девушки), 20 мин (юноши). Развитие выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	Знание сущности оздоровительного и тренировочного эффекта бега. Определение значения выполняемых упражнений. Проявление настойчивости, и упорства. Выполнение заданий до конца, преодолевая утомление. Уметь определять ЧСС, знать ее показатели при различной мощности работы. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности.

Прыжки	В длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега, в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега, всевозможные прыжки и многоскоки, эстафеты и подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Знание влияния прыжковых упражнений на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему. Описание и выполнение технических требований, способов исправления типичных ошибок. Соблюдение правил поведения. Умение измерять длину и высоту прыжка. Организация и проведения подвижных игр.
Метания	Малого мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 10-12 м. С места и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком по направлению броска с места, с шага, с двух, трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.	Знание правил поведения и безопасности. Описание и выполнение технических требований. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Умение измерять дальность и точность метаний. Сдача контрольных нормативов. Выполнение действий индивидуально и в парах.

	Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
Гимнастика с элементами акробатики и единоборства, 20 ч.		
Строевые упражнения	Выполнение команд «Полоборота направо, налево», «Полшага», «Полный шаг».	Точное и своевременное выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с заданными параметрами. Взаимодействие в группе. Использование соответствующей формы одежды и обуви. Умение подавать команды.
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	Сочетания различных положений рук, ног, туловища. Сочетания движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прохождение полосы препятствий. Комплексы ритмической гимнастики, шейпинга.	Знание истории развития гимнастики. Умение отбирать и описывать (в письменной и устной форме) упражнений с учетом соответствия форме проявления координационных способностей. Выполнение действий индивидуально и в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно. Выполнение роли проводящего упражнений. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и

	Развитие гибкости и координационных способностей, формирование правильной осанки и телосложения.	безопасности. Умение определять антропометрические индивидуальные данные.
Общеразвивающие упражнения с предметами	Юноши: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Комплексы атлетической гимнастики. Девушки: с обручами, большим мячом, палками. Прыжки со скакалкой. Развитие мышечной силы, гибкости и координационных способностей.	
Акробатические упражнения и комбинации	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Девушки: кувырок назад в полушпагат. Комбинации из освоенных элементов. Опорные прыжки - юноши: согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девушки: ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). Комплексы упражнений шейпинга, атлетической гимнастики. Развитие гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации	Знание названий упражнений и снарядов, гимнастической терминологии. Умение описывать и выполнять упражнения в соответствии с техническими требованиями, исправлять типичные ошибки. Умение выполнять упражнения в различных связках. Соблюдение правил поведения, безопасности. Умение оказывать страховку и помощь. Уметь определять значение выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: Смело и решительно выполнять трудные упражнения. Умение подбирать

	движений, формирование правильной осанки и телосложения. Элементы единоборства: юноши-приемы борьбы за выгодное положение; борьба за предмет; подвижные игры с элементами единоборства.	правильную форму одежды. Участие в показательных выступлениях. Выразительность, красота движений. Умение объяснить практическое значение упражнений. Умение демонстрировать высокое качество действий в условиях высокого напряжения сил. Умение выполнять обязанности командира отделения. Умение устанавливать и убирать снаряды и инвентарь под руководством преподавателя.
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Гимнастическое бревно – девушки: пробежка, прыжки одной ногой, расхождение при встрече. Брусья разной высоты - девушки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Гимнастическая перекладина (низкая) – юноши: подъем переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок; Гимнастическая перекладина (высокая) – юноши: передвижения в висе, подтягивание в висе. Лазание по канату изученными способами. Развитие силовых, координационных способностей, гибкости.	

Спортивные игры, 24 ч.		
<i>Баскетбол</i>	Ловля и передача мяча двумя руками. От груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места, в движении и в прыжке (после ведения и ловли) с пассивным противодействием защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,8м перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов. Тактика игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков,	Знание истории развития одной спортивной игры. Знание и применение терминологии, правил и организации спортивной игры, особенностей инвентаря и оборудования. Соблюдение правил поведения и безопасности, профилактики травматизма. Умение провести подвижную игру. Умение подобрать членов команды для обеспечения равных возможностей с соперником. Умение проявлять эмоциональную сдержанность, уважение к сопернику, партнеру по команде различного пола и подготовленности. Участие в товарищеских играх и соревнованиях. Умение применять элементы спортивных игр и подвижные игры в самостоятельных занятиях. Знание правил игр.

	нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола. Игровые задания.	
<i>Волейбол</i>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с заданием (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча двумя руками на месте и после перемещений вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игровые задания (2:2, 3:2, 3:3).	
<i>Футбол</i>	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному	

	мячу внешней частью подъема. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Перехват мяча. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов. Тактика игры: свободное нападение. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по упрощенным правилам на площадках разного размера. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	
--	---	--

<i>Для всех видов спортивных игр</i>	Челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра до 20 мин. Развитие скоростных и координационных способностей, выносливости, формирование правильной осанки и телосложения.	
Лыжные гонки, 18 ч. *	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин, при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Подвижные игры: «Гонки с преследованием», «Карусельная гонка» и др. Комбинации лыжных ходов на местности в зависимости от рельефа; подъемы и спуски на неровных склонах; упражнения на ограниченной	Знание видов лыжного спорта. Знание истории развития лыжного спорта, выдающихся спортсменов в различных дисциплинах. Умение сохранять равномерную скорость при прохождении дистанции. Умение проявлять максимальную скорость на отрезках. Умение подбирать одежду в соответствии с погодными условиями. Умение подбирать лыжный инвентарь.

	опоре; повороты в движении; передвижение без палок. Передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, быстроты и выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	
Плавание, 16 ч. *	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Повторное проплывание отрезков 25 м по 4-5 раз; 400 м без остановок. Игры и развлечения на воде. Упражнения на суше с большой амплитудой. Плавание с сопротивлением и отягощениями. Эстафетное плавание. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей,	Знание названий и умение описывать основу техники изученных способов плавания. Умение объяснить правила соревнований и способы определения победителя. Умение проводить процедуры личной гигиены до и после занятий. Соблюдение правил поведения и безопасности на воде. Умение пользоваться вспомогательным инвентарем. Умение проводить игру или развлечение на воде. Участие в соревнованиях. Составлять комплексы специально подготовительных упражнений на суше по заданию

	выносливости, быстроты мышечной силы, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	преподавателя.
--	--	----------------

*При наличии материально-технических и климатических условий, если их нет, часы пропорционально распределяются по другим видам учебного материала.

8 класс, 68 ч.

Содержание, часы	Деятельность учащихся	Результаты учебной деятельности
Легкая атлетика, 27 ч.		
Старты	Низкий старт с ускорением до 30 м. Челночный бег. Развитие быстроты реакции и координации движений.	Знание истории развития одной дисциплины легкой атлетики, выдающихся спортсменов, рекордные результаты. Умение описывать и выполнять технические требований, выявлять и исправлять типичные ошибки.
Спринтерский, эстафетный бег	Бег с ускорением 70–80 м, скоростной бег до 70 м, бег на результат 100 м, эстафеты с бегом 40-50 м с передачей эстафетной палочки, специальные беговые упражнения. Развитие быстроты и скоростно-	Выполнение заданий за минимальное время. Проявление максимального темпа движений. Умение организовывать и проводить эстафеты. Соблюдение правил безопасного поведения. Проявление

	силовых способностей.	целеустремленности. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях. Выполнять функции помощника судьи.
Длительный бег	Преодоление дистанций до 2000 м (юноши), 1500 м (девушки), бег в равномерном темпе 15 мин (девушки), 20 мин (юноши). Развитие выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	Знание понятий: темп, скорость, объем и интенсивность нагрузки. Проявление настойчивости, и упорства. Выполнение заданий до конца, преодолевая утомление. Уметь определять ЧСС, знать ее показатели при различной мощности работы. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности.
Прыжки	В длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега, в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега, всевозможные прыжки и многоскоки, эстафеты и подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Умение показывать технику упражнений. Соблюдение правил поведения. Применение способов контрольных измерений. Организация и проведения подвижных игр и соревнований.
Метания	Малого мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную	Знание правил поведения и безопасности. Умение показывать и объяснять технику упражнений. Точное

	и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м. С места и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух, трех шагов вперед-вверх; Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями Умение измерять дальность и точность метаний. Сдача контрольных нормативов. Выполнение действий индивидуально и в парах.
Гимнастика с элементами акробатики и единоборства, 20 ч.		
Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо», повороты в движении направо, налево.	Умение подавать команды. Взаимодействие в группе. Использование соответствующей формы одежды и обуви.
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	Связки и комбинации из изученных ОРУ. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прохождение полосы препятствий. Комплексы ритмической гимнастики, шейпинга.	Знание олимпийские дисциплины в гимнастике. Умение показывать и описывать упражнения. Выполнение действий индивидуально и в группах. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Составление

	Развитие гибкости и координационных способностей, формирование правильной осанки и телосложения. Элементы единоборства: юноши - приемы борьбы за выгодное положение; борьба за предмет; подвижные игры с элементами единоборства.	комплексов упражнений по заданию преподавателя. Умение проводить и оценивать качество упражнения.
Общеразвивающие упражнения с предметами	Юноши: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами. Комплексы атлетической гимнастики. Девушки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами. Прыжки со скакалкой. Развитие мышечной силы, гибкости и координационных способностей.	
Акробатические упражнения и комбинации	Юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девушки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки и назад. Опорные прыжки - юноши: согнув ноги	Знание назначения упражнений и снарядов, гимнастической терминологии. Умение описывать упражнения в соответствии с техническими требованиями, причины типичных ошибок. Умение выполнять упражнения в различных связках. Соблюдение правил поведения,

	(козел в ширину, высота 100-115 см). Девушки: боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Комплексы упражнений шейпинга, атлетической гимнастики. Развитие гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений, формирование правильной осанки и телосложения.	безопасности. Умение оказывать страховку и помощь. Уметь определять значение выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: Смело и решительно выполнять трудные упражнения. Умение подбирать правильную форму одежды. Участие в показательных выступлениях. Выразительность, красота движений. Умение демонстрировать высокое качество действий в условиях высокого напряжения сил. Умение устанавливать и убирать снаряды и инвентарь. Оценивать индивидуальные антропометрические данные. Выполнение обязанностей командира отделения.
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Гимнастическое бревно – девушки: шаги полки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Брусья разной высоты - девушки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Гимнастическая перекладина – юноши: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор	

	присев; подъем завесом вне; подтягивание в висе. Лазание по канату изученными способами. Развитие силовых, координационных способностей, гибкости.	
Спортивные игры, 24 ч.		
<i>Баскетбол</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловли, передачи, ведения и бросков мяча. Тактика 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 игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игровые задания.	Знание истории развития одной спортивной игры, успехов российских спортсменов в мировом и олимпийском движении. Знание и применение терминологии, правил и организации спортивной игры, особенностей инвентаря и оборудования. Соблюдение правил поведения и безопасности, профилактики травматизма. Умение провести подвижную игру. Умение подобрать членов команды для обеспечения равных возможностей с соперником. Умение проявлять эмоциональную сдержанность, уважение к сопернику, партнеру по команде различного пола и
<i>Волейбол</i>	Перемещения в стойке. Ходьба и бег с заданиями.	

	Комбинации из освоенных элементов техники. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика игры: позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игровые задания.	подготовленности. Участие в товарищеских играх и соревнованиях. Умение устанавливать и убирать спортивное оборудование, бережно к нему относиться. Выполнение функции помощника судьи. Определение индивидуальных интересов в выборе спортивной игры.
--	--	--

<i>Футбол</i>	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Удары по воротам. Игра вратаря. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика игры: освоенные действия в нападении. Игра по упрощенным правилам на площадках разного размера. Игровые задания.	
----------------------	--	--

<i>Для всех видов спортивных игр</i>	Челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра до 20 мин. Развитие скоростных и координационных способностей, выносливости, формирование правильной осанки и телосложения.	
Лыжные гонки, 18 ч. *	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4, 5 км. Подвижные игры: «Гонки свывыванием», «Как по часам», «Биатлон». Комбинации лыжных ходов на местности в зависимости от рельефа; подъемы и спуски на неровных склонах; повороты в движении; передвижение на лыжах за	Знание дисциплин в лыжных гонках. Знание выдающихся спортсменов в различных видах лыжного спорта. Знание значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья и работоспособности. Умение подбирать одежду в соответствии с погодными условиям. Знание техники безопасности. Знание характеристик лыжного инвентаря. Выполнение функций помощника учителя. Знание принципов дозирования нагрузки.

	счет поочередной работы рук и ног. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, быстроты и выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	
Плавание, 16 ч. *	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего на воде. Повторное проплывание отрезков 25 м по 5-6 раз; 100 м по 2 раза; 400 м. Игры и развлечения на воде. Упражнения на суше с большой амплитудой. Плавание с сопротивлением и отягощениями. Эстафетное плавание. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты мышечной	Знание истории развития плавания. Знание дисциплин в водных видах спорта. Умение объяснять значение процедур личной гигиены до и после занятий. Объяснение правил поведения и безопасности на воде. Умение подготовить к занятиям вспомогательный инвентарь. Знание значения занятий плавания для укрепления здоровья и работоспособности. Знание принципов дозирования нагрузки. Умение взаимодействовать с партнером по выполнению заданий. Умение выбрать и провести игру или развлечение на воде. Участие в соревнованиях.

	силы, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	
--	--	--

*При наличии материально-технических и климатических условий, если их нет, часы пропорционально распределяются по другим видам учебного материала.

9 класс, 68 ч.

Содержание, часы	Деятельность учащихся	Результаты учебной деятельности
Легкая атлетика, 27 ч.		
Старты	Низкий старт с ускорением до 30 м. Челночный бег. Развитие быстроты реакции и координации движений.	Знание истории Олимпийского движения в легкой атлетике. Умение определять причины индивидуальных ошибок. Умение подавать команды.
Спринтерский, эстафетный бег	Бег с ускорением 70–80 м, скоростной бег до 70 м, бег на результат 100 м, эстафеты с бегом 50-60 м с передачей эстафетной палочки, специальные беговые упражнения. Развитие быстроты и скоростно-силовых способностей.	Составлять комплексы специально подготовительных упражнений. Умение организовывать и проводить соревнования. Соблюдение правил безопасного поведения. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.
Длительный бег	Преодоление дистанций до 2000 м (юноши), 1500 м (девушки), бег в	Умение измерять результаты бега. Знание особенностей своего организма

	равномерном темпе 15 мин (девушки), 20 мин (юноши). бег с гандикапом, командами, в парах, кросс 3 км. Развитие выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	с учетом индивидуальных возрастных особенностей. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности. Умение контролировать оперативное состояние работоспособности. Знание значения занятий бегом для укрепления здоровья.
Прыжки	В длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега, в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега, всевозможные прыжки и многоскоки, эстафеты и подвижные игры с прыжками. Прыжки на точность приземления и в зоны. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Знание терминологии. Умение определять причины индивидуальных ошибок. Соблюдение правил поведения. Организация и проведения подвижных игр и соревнований. Самостоятельное измерение результатов. Выполнение функции помощника судьи.
Метания	Малого мяча на дальность с места, с 4-5 бросковых шагов разбега, с укороченного и полного разбега, в коридор 10 м на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния девушки - 12-14 м,	Умение определять причины индивидуальных ошибок. Знание правил поведения и безопасности. Сдача контрольных нормативов. Умение взаимодействовать с партнером. Составлять комплексы

	юноши – до 18 м. Броски набивного мяча (юноши –3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	специально подготовительных упражнений. Знание правил соревнований.
Гимнастика с элементами акробатики и единоборства, 20 ч.		
Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении.	Знание успехов российских спортсменов в мировом и олимпийском движении. Умение подавать команды. Умение взаимодействовать в группе.
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	Связки и комбинации из изученных ОРУ. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прохождение полосы препятствий. Комплексы ритмической гимнастики, шейпинга. Развитие гибкости и координационных способностей, формирование	Умение комплектовать упражнения по направленности воздействия. Выполнение действий индивидуально и в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно. Выполнение роли проводящего упражнений. Умение подбирать форму одежды в

	правильной осанки и телосложения. Элементы единоборства: юноши – в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плеча и туловища вытолкнуть партнера с определенной площадки; борьба за предмет; подвижные игры с элементами единоборства.	соответствии с эстетическими и гигиеническими нормами. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Знание особенностей своего организма с учетом индивидуальных возрастных особенностей. Умение взаимодействовать с партнером.
Общеразвивающие упражнения с предметами	Юноши: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами. Комплексы атлетической гимнастики. Девушки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами. Прыжки со скакалкой. Развитие мышечной силы, гибкости и координационных способностей.	
Акробатические упражнения и комбинации	Юноши: длинный кувырок с трех шагов разбега; из упора присев силой стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Опорные прыжки - юноши: согнув ноги	Знание названий упражнений и снарядов, гимнастической терминологии, правил соревнований. Умение составлять различные связки и комбинации упражнений. Умение составлять простейшие программы развития физических способностей.

	(козел в ширину, высота 100-115 см). Девушки: боком (конь в ширину, высота 110 см). Комплексы упражнений шейпинга, атлетической гимнастики. Развитие гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений, формирование правильной осанки и телосложения.	Соблюдение правил поведения, безопасности. Умение оказывать страховку и помощь. Знание правил самоконтроля. Участие в индивидуальных и групповых показательных выступлениях. Выразительность, красота движений. Умение объяснить практическое значение упражнений. Умение выполнять обязанности командира отделения. Умение устанавливать и убирать снаряды и инвентарь, бережно к ним относиться..
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Гимнастическое бревно – девушки: прыжки на одной; полупресед; сед углом. Брусья разной высоты - девушки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой на верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Гимнастическая перекладина– юноши: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем в сед ноги в врозь; подтягивание в висе. Лазание по канату изученными способами.	

	Развитие силовых, координационных способностей, гибкости.	
Спортивные игры, 24 ч.		
<i>Баскетбол</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловли, передачи, ведения и бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Тактика 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 трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игровые задания.	Знание истории развития одной спортивной игры, успехов российских спортсменов в мировом и олимпийском движении. Знание и применение терминологии, правил и организации спортивной игры, особенностей инвентаря и оборудования. Соблюдение правил поведения и безопасности, профилактики травматизма. Умение определять причины индивидуальных ошибок. Умение провести подвижную, спортивную игру. Умение подобрать членов команды для обеспечения равных возможностей с соперником.
<i>Волейбол</i>	Перемещения в стойка. Ходьба и бег с заданиями. Комбинации из освоенных элементов техники. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча	Умение проявлять эмоциональную сдержанность, уважение к сопернику, партнеру по команде различного пола и подготовленности. Участие в товарищеских играх и соревнованиях.

	сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар во встречных передачах. Тактика игры: в нападении в зоне 3; в защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игровые задания.	Умение оказывать первую доврачебную помощь. Выполнение функций помощника судьи. Оценивание индивидуальных способностей к той или иной спортивной игре. Проявление тактическое мышление.
<i>Футбол</i>	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и серединой частью подъем. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра вратаря. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	

	Тактика игры: освоенные действия в нападении. Игра по упрощенным правилам на площадках разного размера. Игровые задания.	
<i>Для всех видов спортивных игр</i>	Челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра до 20 мин. Развитие скоростных и координационных способностей, выносливости, формирование	

	правильной осанки и телосложения.	
Лыжные гонки, 18 ч. *	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета со списком с горы, с преодолением препятствий. Комбинации лыжных ходов на местности в зависимости от рельефа; подъемы и спуски на неровных склонах; повороты в движении. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, быстроты и выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	Знание успехов российских лыжников в мировом и олимпийском движении. Знание истории развития лыжного спорта, выдающихся спортсменов в различных дисциплинах. Умение подбирать одежду в соответствии с погодными условиями. Знание правил транспортировки лыжного инвентаря. Знание применения лыжных мазей.

Плавание, 16 ч. *	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего на воде. Повторное проплывание отрезков 25 м по 6 раз; 100 м по 4 раза; 400 м без остановок. Игры и развлечения на воде. Упражнения на суше с большой амплитудой. Плавание с сопротивлением и отягощениями. Эстафетное плавание. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты мышечной силы, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	Умение объяснить правила соревнований и способы определения победителя. Умение проводить процедуры личной гигиены до и после занятий. Соблюдение правил поведения и безопасности на воде. Умение комплектовать упражнения по направленности воздействия. Умение проводить игру или развлечение на воде. Участие в соревнованиях. Умение взаимодействовать с партнером.
---------------------------------	--	--

*При наличии материально-технических и климатических условий, если их нет, часы пропорционально распределяются по другим видам учебного материала.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Разделы	Список имеющегося	Кол- во
Библиотечный фонд (нормативные документы, программы, учебники, учебные пособия, научная и научно-популярная литература, справочные пособия, методические пособия для учителя)	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2011. Учебники: 1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. 2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич	

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Печатные пособия

(таблицы по предмету, портреты и т.д.)

Быляева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М.: 1982

Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. М., 1972

Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1986

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., 1990

Медицинский справочник тренера. М., 1984

Учебная программа для СДЮСШОР «Юность». Е. Ю. Валик, Н. И. Суркина, г. Сыктывкар.

Спортивные игры. В. Д. Ковалёв, В. А. Голомазов- М.: Просвещение.

Информационные средства

(мультимедийные обучающие программы, электронные учебники, электронные базы данных и др.)

Гимнастика:

-Маты гимнастические-14

-мостик гимнастический-2

-перекладина -2

-стенка гимнастическая-1

-барьер-4

-козел гимнастический -2

-штанга-1

- канат для лазания -2
- конь гимнастический -2
- бревно-1
- брусья -2
- канат для перетягивания -1
- палки гимнастические -20
- обручи -20
- гири-8

Лыжная подготовка:

- комплект лыжного инвентаря-20

Игровые виды спорта:

- мячи -40
- кольца баскетбольные-4
- сетка волейбольная-2

Технические средства обучения (компьютер, проектор, программное обеспечение, интерактивная доска, микроскопы и т.д.)

Компьютер
Ноутбук
Проектор
Экран

Рекомендации по оснащению учебного процесса

Для проведения занятий по физической культуре в 5-6 классах необходимы:

1. Спортивные сооружения: спортивный зал с разметкой игровых площадок, пришкольная спортивная площадка или стадион, бассейн, зал для занятий ЛФК, при возможности – место для занятий в естественных условиях природы.
2. Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота.
3. Спортивные и гимнастические снаряды: гимнастическое бревно, высокая и низкая перекладины, брусья разной высоты, канат для лазания, гимнастический козел, конь, гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м) и стенки, подкидной мостик.
4. Спортивный и гимнастический инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг) мячи, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), плавсредства, гимнастические палки, скакалки, обручи разного диаметра, гантели.
5. Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены: гимнастические маты, зеркала, яма с песком, душ.
6. Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений: стойки и планка для прыжков в высоту, фишки, средства для воспроизведения музыкального сопровождения.
7. Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений: секундомер, рулетка измерительная.
8. Учебники.
9. Справочные издания.
10. Сайты поддержки.

Методические пособия для учителя включают: программно-нормативные документы, тематическое планирование, методические пособия и рекомендации по изучению отдельных вопросов.

Для проведения занятий по физической культуре в 7-9 классах необходимы:

11. Спортивные сооружения: спортивный зал с разметкой игровых площадок, пришкольная спортивная площадка или стадион, бассейн, зал для занятий ЛФК, при возможности – место для занятий в естественных условиях природы.
12. Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота.

13. Спортивные и гимнастические снаряды: гимнастическое бревно, высокая и низкая перекладины, брусья разной высоты, канат для лазания, гимнастический козел, конь, гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м) и стенки, подкидной мостик.
14. Спортивный и гимнастический инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг) мячи, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), плавсредства, гимнастические палки, скакалки, обручи разного диаметра, гантели.
15. Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены: гимнастические маты, зеркала, яма с песком, душ.
16. Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений: стойки и планка для прыжков в высоту, фишки, средства для воспроизведения музыкального сопровождения.
17. Инвентарь для фиксации результатов выполнения упражнений: секундомер, рулетка измерительная.
18. Учебники.
19. Справочные издания.
20. Сайты поддержки.

Методические пособия для учителя включают: программно-нормативные документы, тематическое планирование, методические пособия и рекомендации по изучению отдельных вопросов.