


<p>Рассмотрено на заседании ШМО Руководитель ШМО <u>Копорина С.Е.</u> <u>[подпись]</u> Протокол №1 от «31» августа 2020 г.</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ№10 им. К. И. Душенова <u>Кашапов</u> <u>[подпись]</u> «31» августа 2020 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ№10 им. К. И. Душенова <u>[подпись]</u> О.В.Гром Приказ № <u>2</u> от «<u>31</u>» августа 2020 г.</p> 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5-9 КЛАССЫ

Срок реализации 5 лет

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения (2015г.).
2. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (физическая культура (2015г.)).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры;

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазания и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а так же применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из

разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисному (образовательному плану образовательных учреждений РФ, всего на изучение физической культуры в основном общем образовании выделяется 510 часов 5-9 классы, 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

На основании примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

Учебно-тематический план на основе примерной программы по физической культуре.

№ п/п	Разделы и темы	Количество (Примерная программа)	Количество часов					Итого:
			Класс					
			5	6	7	8	9	
	Количество часов в неделю	2	3	3	3	3	3	3
1	Физическая культура как область знаний	15	3	3	3	3	3	
1	История физической культуры	4	1	1	1	1	-	
2	Физическая культура (основные понятия)	6	1	1	1	1	2	
3	Физическая культура человека	5	1	1	1	1	1	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	15	3	3	3	3	3	
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	8	1	1	2	2	2	
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	7	2	2	1	1	1	
3	Физическое совершенствование	320	96	96	96	96	96	
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	20	4	4	4	4	4	
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	240	92	92	92	92	92	
2.1	Легкая атлетика	40	21	21	21	21	21	
2.2	Гимнастика с основами акробатики	60	12	12	12	12	12	
2.3	Лыжные гонки	60	27	27	27	27	27	
2.4	Спортивные игры	60	24	24	24	24	24	
2.5	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	20	8	8	8	8	8	
3	Резервное время учителя	64						
4	Всего:	350	102	102	102	102	102	510

Основное содержание (510 часов)

5 класс

Физическая культура (102 часа)

Физическая культура как область знаний. (3 часа)

История физической культуры (1 час).

Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия) (1 час).

Физическое развитие человека. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека (1 час).

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 час).

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадке). Планирование занятий с разной функциональной направленностью.

Оценка эффективности занятий физической культурой (2 часа).

Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Физическое совершенствование (96 часов).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (92 часа).

Гимнастика с основами акробатики (12 часов).

Организующие команды и приемы. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки). *Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):* стилизованные общеразвивающие упражнения.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Опорные прыжки. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину высота 80-100см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Передвижение ходьбой, приставными шагами.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор.

Легкая атлетика (21 час).

Беговые упражнения. Высокий старт от 10-15м. Бег с ускорением от 30-40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м.

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Упражнения в метании малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в

коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед – вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх; с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания.

Развитие выносливости. Бег с препятствиями.

Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки.

Лыжные гонки (27 часов).

Передвижение на лыжах разными способами. Попеременных двухшажный и одновременный безшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3км.

Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игр. (24 часов).

Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Броски одной и двумя руками с места. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Футбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ноги. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Национальные виды спорта.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (8 часа).

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общезначительная физическая подготовка. Физические упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. *Мальчики:* с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг). *Девочки:* с обручами, булавами, большим мячом, палками. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с

различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода, бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. *Развитие силы.* Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полу приседе (на месте, с продвижением в разные стороны). *Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. *Развитие выносливости.* Кроссовый бег. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений. Приседания с различной амплитудой. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в умеренном режиме. *Развитие координации движений.* Упражнения в спусках на лыжах. *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, челночный бег, подвижные игры, эстафеты; прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с

максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивания вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Подвижные игры, эстафеты. *Развитие силы.* Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте. *Развитие выносливости.* Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. *Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени. Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Развитие быстроты. Старты из разных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Подвижные игры, эстафеты. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. *Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции.

6 класс

Физическая культура (102 часа)

Физическая культура как область знаний. (3 часа)

История физической культуры (1 час).

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера Де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символики олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Физическая культура (основные понятия) (1 час).

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Современные представления о физической культуре (основные понятия).

Физическая культура человека (1 час).

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 час).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Подбор упражнений и составление (по образцу) индивидуальных планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, с учетом индивидуальных показаний здоровья и физической подготовки. Соблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Оценка эффективности занятий физической культурой (2 часа).

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.

Физическое совершенствование (96 часов).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (92 часа).

Гимнастика с основами акробатики (12 часов).

Организующие команды и приемы. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

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

Ритмическая гимнастика (девочки). *Ритмическая гимнастика элементами хореографии.* Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Передвижение: прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево, в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед

Легкая атлетика (21 час).

Беговые упражнения. Высокий старт от 15-30 м. Бег с ускорением от 30-50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200м

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Упражнения в метании малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м, 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости. Бег с препятствиями и на местности, минутный бег.

Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.

Лыжные гонки (27 часов).

Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игр. (24 часа).

Баскетбол. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Передача мяча сверху двумя руками и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Процесс совершенствования психомоторных способностей.

Футбол. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча по прямой с изменением направления движения. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападения без изменений позиций игроков. Нападение в

игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Национальные виды спорта.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (8часов).

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общезфическая подготовка. Физические упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. *Мальчики:* с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг). *Девочки:* с обручами, булавами, большим мячом, палками. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных,

коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. *Развитие выносливости.* Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). *Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. *Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. *Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. *Развитие выносливости.* Бег по пересеченной местности. Приседания с различной амплитудой. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. *Развитие координации движений.* Передвижения по ограниченной площади опоры. *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, челночный бег, подвижные игры, эстафеты; прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. *Развитие быстроты.* Бег с максимальной скоростью, с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорением и максимальной скоростью приставными шагами правым и левым боком. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.

Развитие выносливости. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. *Развитие координации движений.* Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад).

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. *Развитие быстроты.* Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения по прямой, по кругу и «змейкой». *Развитие силы.* Многоскоки через препятствия. *Развитие выносливости.* Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.

7 класс

Физическая культура (102 часа)

Физическая культура как область знаний (3 часа)

История физической культуры (1 час).

История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия) (1 час).

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Физическая культура человека (1 час).

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 час).

Планирование занятий физической культурой. Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Оценка эффективности занятий физической культурой (2 часа).

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Физическое совершенствование (96 часов).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развития основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (92 часа).

Гимнастика с основами акробатики (12 часов).

Организуемые команды и приемы. Выполнение команд « Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки). Танцевальные шаги (приставной шаг, шаг галопа, шаг польки).

Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад.

Легкая атлетика (21 час).

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

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Метание малого мяча. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, с места, с шага, с двух шагов, в трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу в верх на

заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг, с учетом возрастных и половых особенностей

Лыжные гонки (27 часов).

Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Подъем в горку скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», « Гонки с выбыванием», «Карельская гонка».

Спортивные игры (24 часов).

Баскетбол. Дальнейшее обучение техники движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м. Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча над собой. Тоже через сетку. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Футбол. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и

владения мячом. Позиционное нападения без изменений позиций игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики.

Прикладно-ориентированная подготовка (8часов).

Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах.

Общефизическая подготовка. Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Общеразвивающие упражнения в парах *Мальчики:* с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг). *Девочки:* с обручами, булавами, большим мячом, палками. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. *Развитие выносливости.* Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. *Развитие силы.* Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой

ноге и поочередно. *Развитие быстроты.* Максимальный бег в горку и с горки. *Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. *Развитие выносливости.* Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивностью. *Развитие силы.* Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и различной амплитудой движений, из разных и.п. *Развитие координации движений.* Передвижения по ограниченной площади опоры. *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, челночный бег, подвижные игры, эстафеты; прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. *Развитие быстроты.* Бег с максимальной скоростью, с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорением и максимальной скоростью приставными шагами правым и левым боком. *Развитие силы.* Прыжки через скакалку с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. *Развитие выносливости.* Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени. *Развитие координации движений.* Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. *Развитие быстроты.* Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. *Развитие силы.* Спрыгивания с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и высоту. *Развитие выносливости.* Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха.

8 класс

Физическая культура (102 часа)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ

(3 часа)

История физической культуры (1 час).

Физическая культура в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Современные Олимпийские игры.

Физическая культура (основные понятия) (1 час).

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Спорт и спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека (1 час).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1час).

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки, с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Оценка эффективности занятий физической культурой (2 часа).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование (96 часов).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (92 часа).

Гимнастика с основами акробатики (12 часов).

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

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

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажеров, эспандеров.

Освоение совершенствования висов и упоров. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание и упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых руках; вис согнувшись; размахивания в висе.

Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см).

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

Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации.

Легкая атлетика (21 час).

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

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину 11-13 шагов разбега.

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

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) (девушки - с расстояния 12-14м, юноши – до 16м). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.

Лыжные гонки (27 часов).

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

Спортивные игры (24 часов).

Баскетбол.

Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

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

Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

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

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

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

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

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

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

Волейбол.

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

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

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

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

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача. Прием подачи.

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

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

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

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

Футбол.

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

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча.

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

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

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

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

Прикладно-ориентированная подготовка (8часов).

Прикладно-ориентированные упражнения. Приземления на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом.

Общефизическая подготовка. Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. *Развитие выносливости.* Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». *Развитие силы.* Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. *Развитие быстроты.* Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. *Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. *Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с

дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. *Развитие силы.* Многоскоки, спрыгивание – запрыгивание на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий, прыжками разной формы). *Развитие координации движений.* Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, челночный бег, подвижные игры, эстафеты; прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. *Развитие быстроты.* Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. *Развитие силы.* Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. *Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. *Развитие координации движений.* Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. *Развитие быстроты.* Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. *Развитие силы.* Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед). *Развитие выносливости.* Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

9 класс

Физическая культура (102 часа)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ

(3 часа)

История физической культуры (1 час).

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия) (1 час).

Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека (1 час).

Проведение банных процедур. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Оказание доврачебной

помощи во время занятий физической культурой и спортом.
Характеристика типовых травм и причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 час).

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

Оценка эффективности занятий физической культурой (2 часа).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование (96 часов).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (92 часа).

Гимнастика с основами акробатики (12 часов).

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

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

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажеров, эспандеров.

Освоение совершенствования висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и в сед ноги врозь; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация.

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

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

Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации.

Легкая атлетика (21 час).

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

Овладение техникой прыжка в длину. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

Овладение техникой прыжка в высоту. Совершенствование технике прыжка в высоту.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (юноши – до 18м, девушки-12-14м). Бросок набивного мяча (юноши – 3кг, девушки – 2кг) двумя руками из различных и.п. с места с двух – четырех шагов вперед – вверх.

Лыжные гонки (27 часов).

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление конструктора. Прохождение дистанции до 5км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

Спортивные игры (24 часов).

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

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

Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

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

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

Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей. Совершенствование техники.

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

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

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

Волейбол.

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

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

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

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

Освоение техники нижней прямой подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

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

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

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

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

Футбол.

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

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники удара по мячу и остановок мяча.

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча.

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

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

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

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

Прикладно-ориентированная подготовка (8часов).

Прикладно-ориентированные упражнения. Приземления на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом.

Общефизическая подготовка. Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. *Развитие выносливости.* Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». *Развитие силы.* Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. *Развитие быстроты.* Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. *Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. *Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с

дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. *Развитие силы.* Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, ёлочкой. *Развитие координации движений.* Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, челночный бег, подвижные игры, эстафеты; прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. *Развитие быстроты.* Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5м. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. *Развитие силы.* Броски набивного мяча из различных и.п., с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. *Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. *Развитие координации движений.* Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. *Развитие быстроты.* Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. *Развитие силы.* Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед). *Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

Выпускники должны:

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинаций) и технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие основных физических качеств, а так же адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, а так же контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения;
- для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0