

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №7 города Белово»

Рассмотрена  
на заседании ШМО  
художественно-  
эстетического цикла  
Протокол № 1  
от «19» 08 2016 г.  
Руководитель МО  
И Т.В. Ичинская

Согласована  
Зам. директора по УВР  
МБОУ ООШ № 7 города  
Белово  
Протокол № 1  
от «01» 09 2016 г.  
Председатель МС  
Д Г.П. Дорохина

Утверждена  
Директор МБОУ ООШ №7  
города Белово  
Приказ № 11  
от «11» 09 2016 г.  
Мельник Т.В. Мельник



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 9 КЛАССОВ

Составитель:  
Вихорева Н.И. Вихорева

Белово, 2016

## **Содержание:**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

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

### **Личностные результаты:**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и

регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты:**

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)";.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 5 класс

#### Знания о физической культуре

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

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

#### Физическое совершенствование

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы: построения

и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

*Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения { ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте.

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

**Лёгкая атлетика.** *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

**Лыжные гонки.** *Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Подъёмы, спуски, повороты, торможение:* поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин; торможение плугом.

**Спортивные игры.** *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди.

*Волейбол:* прямая нижняя подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками.

*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** **Прикладно-ориентированная физическая подготовка.** Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

**Физическая подготовка.** Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

## 6 класс

### Знания о физической культуре

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### История физической культуры.

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

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

**Физическая культура человека.** Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся);

*Ритмическая гимнастика (девочки):* стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).



*Опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки); опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (мальчики).

*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на параллельных брусьях* (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на разновысоких брусьях* (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:** старт с опорой на одну руку; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

*Упражнения в метании малого мяча;* метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени

**Лыжные гонки.** *Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; передвижения с чередованием ходов,

*Подъёмы, спуски, повороты, торможение* спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение упором; поворот упором.

**Спортивные игры. Баскетбол:** ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

*Волейбол:* нижняя боковая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.** Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

**Физическая подготовка.** Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

## 7класс

### **Знания о физической культуре**

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

**Физическая культура (основные понятия).** Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся)

*Ритмическая гимнастика (девочки):* стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

*Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом к технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):* наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках

*Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):* наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в вися на верхней жерди, размахивание изгибами; из вися на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь

**Прикладно-ориентированная физическая подготовка.** *Развитие силы.* Подтягивание в вися и отжимание в упоре. Передвижения в вися и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в вися стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в вися на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине)

**Лёгкая атлетика.** *Беговые упражнения:* спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени

**Лыжные гонки.** *Передвижение на лыжах:* одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход; передвижения с чередованием ходов

*Подъёмы, спуски, повороты, торможение:* поворот переступанием; подъём

«лесенкой»; подъем «ёлочкой»; подъем «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

**Спортивные игры. Баскетбол:** ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке: бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам

**Волейбол** нижняя боковая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; технико-тактические действия при подаче и передаче мяча через сетку. Игра по правилам.

**Футбол:** ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка.** Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

**Физическая подготовка.** Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

## 8класс

### Знания о физической культуре

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**История физической культуры.** Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

**Физическая культура (основные понятия).** 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, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** 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. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

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

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекал вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся);

*Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук;

стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом к технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):* из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):* наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):* наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

*Лыжные гонки. Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

*Подъёмы, спуски, повороты, торможение:* поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

*Спортивные игры. Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя

руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

**Волейбол:** прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой выпадающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

**Футбол:** ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.** Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

**Физическая подготовка.** Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

## 9 класс

### Знания о физической культуре

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**История физической культуры.** Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

**Физическая культура человека.** 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, характеристика типовых травм, причины их возникновения

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Проведение

самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся);

*Ритмическая гимнастика (девочки):* стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом к технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):* из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подьём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):* наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):* наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю



жердь в вис; в виси на верхней жерди, размахивание изгибами; из виси на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виси прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:** бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

**Прыжковые упражнения:** прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

**Упражнения в метании малого мяча:** метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

**Лыжные гонки. Передвижение на лыжах:** попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

**Подъёмы, спуски, повороты, торможение:** поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

**Спортивные игры. Баскетбол:** ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

**Волейбол:** прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

**Футбол:** ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.** Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком,

боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

**Физическая подготовка.** Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

### 5 класс (105ч)

Содержание курса	Характеристика видов деятельности учащихся
<p style="text-align: center;"><b>Знания о физической культуре (4 ч)</b> При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><b>Характеризовать</b> Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.</p> <p><b>Излагать</b> версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла.</p> <p><b>Рассказывать</b> о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p>
	<p><b>Характеризовать</b> понятие «физическое развитие», <b>приводить</b> примеры изменения его показателей, <b>сравнивать</b> показатели физического развития родителей со своими показателями.</p> <p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами.</p> <p><b>Определять</b> соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития)</p>
	<p><b>Определять</b> основные признаки правильной и неправильной осанки, <b>объяснять</b> основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.</p> <p><b>Характеризовать</b> упражнения по функциональной направленности, <b>отбирать</b> их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки.</p> <p><b>Проводить</b> самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, <b>планировать</b> их в режиме учебного дня и учебной недели</p>
	<p><b>Объяснять</b> значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника.</p> <p><b>Определять</b> основные пункты собственного режима дня.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня и учебной недели</p>

	<p><b>Характеризовать</b> цель и назначение утренней зарядки.</p> <p><b>Подбирать</b> упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, <b>соблюдать</b> последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении</p>
	<p><b>Характеризовать</b> цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения физкультминуток и физкультпауз</p>
	<p><b>Характеризовать</b> цель и значение закаливающих процедур.</p> <p><b>Выделять</b> виды закаливания и <b>определять</b> их специфические воздействия на организм.</p> <p><b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, <b>руководствоваться</b> правилами безопасности их проведения</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков) (бч)</b>          При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><b>Выполнять</b> общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выполнять</b> требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и <b>устранять</b> их.</p> <p><b>Готовить</b> места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.</p> <p><b>Выполнять</b> требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, <b>подбирать</b> их для занятий в соответствии с погодными условиями</p>
	<p><b>Характеризовать</b> оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.</p> <p><b>Различать</b> упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп</p>
	<p><b>Характеризовать</b> физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма.</p> <p><b>Регулировать</b> физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования.</p> <p><b>Записывать</b> с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.</p>

	<p><b>Составлять</b> и оформлять конспекты занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p><b>Описывать</b> технику упражнений для утренней зарядки.</p> <p><b>Выполнять</b> их в соответствующем темпе и ритме</p>
	<p><b>Характеризовать</b> самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Определять</b> целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p><b>Измерять</b> и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p> <p><b>Выявлять приросты и проводить анализ</b> их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p><b>Регистрировать</b> показатели ЧСС.</p> <p><b>Пользоваться</b> таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки.</p> <p><b>Определять</b> состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>
<p><b>Физическое совершенствование (101 ч)</b></p> <p>При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><b>Проводить</b> самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью</p>
<p><b>Виды двигательной деятельности.</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (13ч).</b></p>	<p><b>Раскрывать</b> значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей</p> <p><b>Раскрывать</b> значение развития координации движений.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения с малым (теннисным) мячом.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме</p>
	<p><b>Раскрывать</b> значение дыхательной гимнастики.</p> <p><b>Выполнять</b> дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке</p>
	<p><b>Выполнять</b> упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него</p>
	<p><b>Раскрывать</b> значение выполнения упражнений для глаз.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для глаз</p>
<b>Спортивно-оздоровительная</b>	<b>Участвовать</b> в спортивно-оздоровительной

деятельность (88 ч).	деятельности
<b>Гимнастика с основами акробатики (14ч)</b>	<p><b>Рассказывать</b> об истории становления и развития гимнастики и акробатики.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств</p>
	<p><b>Описывать</b> технику выполнения кувырка вперёд в группировке.</p> <p><b>Выполнять</b> кувырок вперёд в группировке из упора присев.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.</p> <p><b>Выполнять</b> кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p><b>Выполнять</b> кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их</p>
	<p><b>Описывать</b> технику двигательных действий ритмической гимнастики.</p> <p><b>Выполнять</b> двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение</p> <p><b>Использовать (планировать)</b> элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой</p>
	<p><b>Описывать</b> технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.</p> <p><b>Выполнять</b> опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</p> <p><b>Выполнять</b> опорный прыжок па гимнастического козла в упор, стоя на коленях.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их</p>
	<p><b>Описывать</b> технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Выполнять</b> передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне</p> <p><b>Выполнять</b> передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их.</p>
<b>Лёгкая атлетика (23ч)</b>	<b>Демонстрировать</b> знания по истории лёгкой атлетики.

	<p><b>Раскрывать</b> роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>
	<p><b>Описывать</b> технику бега на длинные дистанции, <b>выделять</b> её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.</p> <p><b>Описывать</b> технику высокого старта.</p> <p><b>Выполнять</b> высокий старт в беге на длинные дистанции.</p> <p><b>Описывать</b> технику бега на короткие дистанции, <b>выделять</b> ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p> <p><b>Описывать</b> технику низкого старта.</p> <p><b>Выполнять</b> низкий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их.</p> <p><b>Отбирать</b> и <b>выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений</p>
	<p><b>Описывать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», <b>анализировать</b> правильность её выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности</p>
	<p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p><b>Отбирать</b> и <b>выполнять</b> упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p><b>Отбирать</b> и <b>выполнять</b> упражнения на развитие</p>

	<p>скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища</p>
<p><b>Лыжные гонки (14ч)</b></p>	<p><b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.</p> <p><b>Раскрывать</b> роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>
	<p><b>Описывать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двух-шажным ходом, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>
	<p><b>Описывать</b> технику, поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.</p> <p><b>Описывать</b> технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки</p>
	<p><b>Описывать</b> технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции</p>
	<p><b>Выполнять</b> правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор.</p> <p><b>Описывать</b> технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки, <b>характеризовать</b> условия, при которых целесообразно <b>использовать</b> тот или иной способ спуска.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>
	<p><b>Описывать</b> технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику преодоления бугров и впадин</p>

	<p><b>Описывать</b> технику торможения «плугом», <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p><b>Использовать</b> передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>
<b>Спортивные игры (35ч)</b>	<p><b>Раскрывать</b> значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>
<b>Баскетбол(14ч)</b>	<p><b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры</p>
	<p><b>Описывать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>
	<p><b>Описывать</b> технику ведения баскетбольного мяча, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>
	<p><b>Описывать</b> технику броска мяча двумя руками от груди, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику броска мяча двумя руками от груди</p>
<b>Волейбол(14ч)</b>	<p><b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры</p>
	<p><b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</p>
	<p><b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)</p>
	<p><b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, <b>анализировать</b> правильность</p>



	<p>выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)</p>
<b>Футбол(6ч)</b>	<p><b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры</p>
	<p><b>Описывать</b> технику удара по мячу внутренней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>
	<p><b>Описывать</b> технику остановки мяча внутренней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>
	<p><b>Описывать</b> технику ведения мяча внешней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>
<b>Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность( 2ч)</b>	<p><b>Раскрывать</b> роль и значение прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику лазанья по канату в два приема, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в два приема в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p><b>Описывать</b> технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; <b>демонстрировать</b> их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы преодоления препятствий во время бега по пересеченной местности.</p>
	<p><b>Организовывать</b> и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>определять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в</p>

**6 класс (105 ч)**

Содержание курса	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре (4ч)</b> При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр.</p> <p>Характеризовать Пьера де Кубертена как французского ученого-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии- закона олимпийского движения в мире.</p>
	<p><b>Называть</b> основные цели Олимпийских игр и <b>раскрывать</b> их гуманистическую направленность.</p> <p><b>Объяснять</b> смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр.</p>
	<p><b>Раскрывать</b> историческую роль А. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения.</p> <p><b>Приводить</b> примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т.д.</p>
	<p><b>Рассказывать</b> о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов.</p>
	<p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая подготовка»</p> <p><b>Раскрывать</b> связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая подготовленность».</p> <p>Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные показатели физической нагрузки и дозировать ее величину в соответствии с этими показателями.</p> <p><b>Раскрывать</b> основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой.</p> <p><b>Характеризовать</b> признаки утомления во время</p>

	занятий физической подготовкой, <b>определять</b> степень утомления и <b>регулировать</b> величину физической нагрузки в зависимости от проявления ее признаков
	<b>Выделять</b> основные части занятий физической подготовкой и <b>планировать</b> их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей.
	<b>Определять</b> положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. <b>Соблюдать</b> правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.
<b>Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков) (6ч)</b> При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<b>Выполнять</b> правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. <b>Выполнять</b> правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. <b>Выполнять</b> гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой.
	<b>Формулировать</b> задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание. <b>Составлять</b> планы занятий физической подготовкой, <b>обеспечивать</b> индивидуальную диетическую нагрузку, исходя из результатов самонаблюдения.
	<b>Проводить</b> тестирование физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (Достаточный, опережающий или отстающий) <b>Вести</b> дневник самонаблюдения. Следить за динамикой показателей своего физической подготовленности.
<b>Физическое совершенствование (101ч)</b> При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<b>Выполнять</b> упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и <b>подбирать</b> соответствующую дозировку физической нагрузки. <b>Проводить</b> самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития. <b>Выполнять</b> упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц.

<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (10ч)</b></p>	<p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и <b>подбирать</b> соответствующую дозировку нагрузки.</p> <p><b>Проводить</b> самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения.</p> <p><b>Подбирать</b> упражнения с учетом индивидуальной формы осанки.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения на определенные мышечные группы с учетом индивидуальных показателей осанки.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки, <b>подбирать</b> соответствующую дозировку нагрузки.</p> <p><b>Проводить</b> самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными ее показателями.</p>
<p><b>Спортивно – оздоровительная деятельность ( 89ч)</b></p> <p><b>Гимнастика( 15ч)</b></p>	<p><b>Описывать</b> технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.</p>
	<p><b>Описывать</b> технику опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники.</p>
	<p><b>Описывать</b> технику опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники.</p>
	<p><b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности.</p>
	<p><b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений из</p>

	<p>гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.</p>
	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники.</p>
	<p><b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники.</p>
	<p><b>Характеризовать</b> ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепления здоровья и формирование культуры движений.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учетом качества выполнения разученных упражнений и <b>характеризовать</b> особенности самостоятельного их освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности.</p>
<b>Легкая атлетика ( 23ч)</b>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения старта с опорой на одну руку, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)</p>
	<p><b>Описывать</b> технику выполнения спринтерского бега, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат.</p>
	<p><b>Описывать</b> технику гладкого равномерного бега, определять ее отличие от техники спринтерского бега, <b>анализировать</b> правильность выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p>

	<p><b>Демонстрировать</b> технику гладкого бега на дистанции 1000 и 2000 м</p>
	<p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание», <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат).</p>
	<p><b>Описывать</b> технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p>
<b>Лыжные гонки (14ч)</b>	<p><b>Описывать</b> технику одновременного одношажного хода, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м)</p> <p><b>Описывать</b> технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход и технику перехода с попеременного двушажного хода на одновременный одношажный ход; Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м – девочки и 2000 - мальчики)</p>
	<p><b>Описывать</b> технику торможения упором, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, находить ошибки и способы ее исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику торможения поворота упором, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Описывать</b> технику преодоления небольших трамплинов, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона.</p> <p><b>Описывать</b> технику преодоления небольших трамплинов, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику преодоления трамплинов высотой 40-50см во время спуска с</p>

	<p>небольшого пологого склона.</p>
<p><b>Спортивные игры (37ч)</b> <b>Баскетбол (16ч)</b></p>	<p><b>Использовать</b> игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику остановки прыжком и <b>использовать</b> ее в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику ловли мяча после отскока от пола и <b>демонстрировать</b> ее в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек.</p> <p><b>Использовать</b> ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности.</p>
<p><b>Волейбол (15ч)</b></p>	<p><b>Использовать</b> игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику нижней боковой подачи, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику приема мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их</p>

	<p>исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.</p> <p>Активно <b>взаимодействовать</b> с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника.</p>
<p><b>Футбол (6ч)</b></p>	<p><b>Использовать</b> игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику ведения мяча разными способами, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча во время игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и <b>использовать</b> эти передачи в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику удара с разбега по катящемуся мячу, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
<p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (2ч)</b></p>	<p><b>Раскрывать</b> роль и значение прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности. <b>Описывать</b> технику лазанья по канату в два приема, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в два приема в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p><b>Описывать</b> технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; <b>демонстрировать</b> их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы преодоления препятствий во время бега по пересеченной местности.</p>
	<p><b>Организовывать</b> и проводить самостоятельные</p>



	<p>занятия физической подготовкой, <b>определять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.</p>
--	--

## 7 класс (105 ч)

Содержание курса	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре (4 ч)</b> При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><b>Демонстрировать</b> знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России.</p> <p><b>Характеризовать</b> успехи отечественных спортсменов до распада СССР.</p> <p><b>Определять и обосновывать</b> перспективы развития олимпийского движения в России Федерации на ближайшую перспективу.</p>
	<p><b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, олимпийском движении и в России.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве.</p>
	<p><b>Раскрывать</b> понятие «двигательные действия»</p> <p><b>Характеризовать</b> техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательными действиями.</p> <p><b>Следовать</b> правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному».</p> <p><b>Приводить</b> примеры подводящих упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, <b>приводить</b> примеры.</p>
	<p><b>Характеризовать</b> качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Объяснять</b> необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте.</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной)</b></p>	<p><b>Организовывать</b> и самостоятельно <b>проводить</b> досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега.</p>

<p><b>деятельности (в процессе уроков) (6ч)</b></p>	
<p>При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><b>Определять</b> уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям.</p> <p><b>Определять</b> уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения.</p> <p><b>Раскрывать</b> роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p><b>Учитывать</b> особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.</p> <p><b>Раскрывать</b> роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p><b>Учитывать</b> особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении.</p> <p><b>Выявлять</b> причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их <b>устранять</b>.</p> <p><b>Подбирать</b> подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p>
	<p><b>Определять</b> общее состояние организма в разные временные периоды и <b>оценивать</b> его посредством сравнения с ранее полученными результатами.</p> <p><b>Оценивать</b> изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений.</p>
	<p><b>Планировать</b> занятие технической подготовкой на текущий учебный год.</p> <p><b>Вести</b> дневник самонаблюдения.</p> <p><b>Определять</b> уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств.</p> <p><b>Проводить</b> тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий).</p>
<p><b>Физическое совершенствование(101)ч</b></p> <p>При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения, <b>подбирать</b> их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учетом индивидуальных показателей физического развития.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений для профилактики нарушения зрения.</p> <p><b>Подбирать и выполнять</b> упражнения с учетом индивидуальной формы осанки.</p>

<p>спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность ( 10ч)</b></p>	
<p><b>Спортивно – оздоровительная деятельность ( 89ч)</b></p> <p><b>Гимнастика ( 15ч)</b></p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, <b>анализировать</b> правильность их выполнения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> акробатическую комбинацию в стандартных условиях в соответствии с образцом эталонной техники.</p>
	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка, через гимнастического козла согнув ноги технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности.</p>
	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники.</p>
	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники</p>
	<p><b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы из исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в условиях соревновательной деятельности..</p>
	<p><b>Выполнять</b> упражнения из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики.</p>
	<p><b>Выполнять</b> прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности.</p>

	<b>Выполнять</b> подводящие и подготовительные упражнения.
<b>Лёгкая атлетика ( 23ч)</b>	<p><b>Демонстрировать</b> технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику гладкого равномерного бега.</p> <p><b>Описывать</b> технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности.</p>
	<p><b>Описывать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», в условиях соревновательной деятельности.</p>
	<p><b>Метать</b> мяч малый мяч точно в движущуюся мишень.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Метать</b> талый мяч точно в летящий большой мяч.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча.</p>
<b>Лыжные гонки.(14ч)</b>	<p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции.</p> <p><b>Использовать</b> чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции.</p>
	<b>Использовать</b> «вспомогательные» технические приемы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций.
<b>Спортивные игры( 37ч)</b> <b>Баскетбол.( 16ч)</b>	<p><b>Использовать</b> технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу от груди после ведения, <b>анализировать</b> правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>

	<p><b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, <b>анализировать</b> правильность ее исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p><b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, <b>моделировать</b> технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p><b>Управлять</b> эмоциями и четко соблюдать правила игры.</p>
<b>Волейбол ( 15ч)</b>	<p><b>Использовать</b> технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, <b>моделировать</b> их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику верхней прямой передачи, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Выполнять</b> неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.</p> <p><b>Выполнять</b> усложненные подачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, <b>моделировать</b> технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке.</p> <p><b>Уважать</b> соперников и игроков своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p><b>Управлять</b> эмоциями.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила игры.</p>
<b>Футбол ( 6ч)</b>	<p><b>Использовать</b> технические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности, <b>моделировать</b> их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p> <p><b>Выполнять</b> технико-тактические действия при</p>

	<p>угловом ударе.</p> <p><b>Выполнять</b> технико-тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в футбол, <b>моделировать</b> технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке.</p> <p>Уважать соперников и игроков своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакающих и защитных действиях.</p> <p><b>Управлять</b> эмоциями.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила игры.</p>
<p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность( 2ч)</b></p>	<p><b>Выполнять</b> прикладные упражнения в структуре искусственных и естественных полос препятствий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнения на кольцах, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения на кольцах, проявлять смелость и хладнокровие.</p> <p><b>Описывать</b> технику преодоления препятствий прыжковым бегом, <b>демонстрировать</b> ее в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции.</p> <p><b>Описывать</b> технику преодоления препятствий на лыжах изученными способами, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Выполнять</b> прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p><b>Проявлять</b> личные качества (волю, смелость и терпимость) в процессе преодоления полос препятствий.</p> <p><b>Включать</b> прикладно ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>определять</b> их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>

	Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.
<b>8 класс (105 ч)</b>	
<b>Содержание курса</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>
<p><b>Знания о физической культуре (4)</b></p> <p>При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления.</p> <p><b>Выделять</b> основные формы занятий оздоровительной физической культурой, <b>определять</b> их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p><b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание спортивного направления.</p> <p><b>Выделять</b> виды физической подготовки.</p> <p><b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры.</p> <p><b>Выделять</b> основные формы занятий прикладной физической культурой, <b>раскрывать</b> их содержание и направленность.</p>
	<p><b>Определять</b> гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения.</p> <p><b>Раскрывать</b> изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи.</p> <p><b>Определять</b> гармоничность собственного телосложения.</p>
	<p><b>Раскрыть</b> понятие «спортивная подготовка», ее цель и содержание.</p> <p><b>Объяснять</b> целесообразность различных видов физической подготовки.</p>
	<b>Объяснять</b> роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры.
	<p><b>Характеризовать</b> признаки правильной осанки, определять виды ее нарушения.</p> <p><b>Объяснять</b> зависимость между формой осанки и здоровьем человека.</p> <p><b>Выявлять</b> возможные причины ее нарушений в учебной и бытовой деятельности.</p>

	<p><b>Измерять</b> части тела и определять индивидуальные особенности телосложения.</p> <p><b>Выполнять</b> требования безопасности, готовить место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь.</p>
	<p><b>Характеризовать</b> положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.).</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения основных приемов массажа.</p>
<p><b>Способы двигательной физкультурной деятельности ( в процессе уроков ) ( 6ч )</b>  При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><b>Определять</b> цель и назначение спортивной подготовки.</p> <p><b>Характеризовать</b> целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.</p> <p><b>Составлять</b> планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств.</p> <p><b>Определять</b> влияние тренировочных занятий на организм.</p>
	<p><b>Раскрыть</b> понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления.</p> <p><b>Характеризовать</b> зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий.</p> <p><b>Определять</b> дозировку нагрузки в зависимости от динамики ЧСС в тренировочном цикле.</p> <p><b>Определять</b> дозировку нагрузки расчетным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения.</p> <p><b>Руководствоваться</b> стандартными показателями физической подготовленности физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой.</p>
<p><b>Физическое совершенствование (101ч)</b>  При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.</p> <p><b>Подбирать</b> дозировку с учетом индивидуального</p>



<p>спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>Физкультурно – оздоровительная деятельность (10ч)</b></p>	<p>состояния и характера признаков утомления.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения на коррекцию массы тела, <b>подбирать</b> их дозировку и <b>включать</b> в самостоятельные формы занятий с учетом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики утомления глаз и повышения зрения.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность ( 89ч)</b></p> <p><b>Гимнастика (15ч)</b></p>	<p><b>Руководствоваться</b> правилами становления индивидуальных акробатических комбинаций, <b>объяснять</b> целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Совершенствовать</b> самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику длинного кувырка, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травмирования.</p> <p><b>Описывать</b> технику стойки на голове и руках двумя способами, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травмирования.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травмирования.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка</p>

назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники.

**Составлять** индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.

**Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.

**Описывать** технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, **анализировать** правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их устранения.

**Демонстрировать** способы самостраховки и предупреждения травматизма.

**Осваивать** самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне в соответствии с образцом эталонной техники.

**Составлять** индивидуальные комбинации.

**Совершать** самостоятельно и демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной деятельности.

**Описывать** технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, **анализировать** правильность ее выполнения. **Находить** ошибки и способы их устранения.

**Демонстрировать** способы самостраховки и предупреждения травматизма.

**Осваивать** самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине.

**Демонстрировать** технику выполнения упражнений в структуре гимнастических комбинаций на параллельных брусьях.

**Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности.

**Описывать** технику выполнения упражнений из

	<p>гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях.</p>
<p><b>Легкая атлетика (23ч)</b></p>	<p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p><b>Выполнять</b> спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.</p> <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p><b>Выполнять</b> бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p><b>Совершать</b> элементы и фазы техники прыжка в</p>

	<p>высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Выполнять</b> прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учетом своих достижений в прыжках в длину с разбега.</p> <p><b>Развивать</b> прыгучесть с помощью специальных упражнений.</p> <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Выполнять</b> метание малого мяча на дальность на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>планировать</b> индивидуальные занятия с учетом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность.</p>
<p><b>Лыжные гонки (14ч)</b></p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику передвижения, подъемов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Преодолевать</b> соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приемов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учетом своих спортивных достижений в лыжных гонках.</p>
<p><b>Спортивные игры (37ч)</b> <b>Баскетбол (16ч)</b></p>	<p><b>Применять</b> технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику поворотов с мячом на месте, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения,</p>

	<p><b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> повороты с мячом на месте во время игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для укрепления суставов связок и ног.</p> <p><b>Описывать</b> технику бега с изменением направления, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> бег с изменением направления во время игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> изученные упражнения во время игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технико-тактические действия, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> технико-тактические действия в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств баскетболиста, <b>планировать</b> их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p><b>Управлять</b> эмоциями и четко соблюдать правила игры.</p>
<p><b>Волейбол (15ч)</b></p>	<p><b>Описывать</b> технику передачи мяча разными способами, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику приема мяча двумя руками снизу, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> прием мяча двумя руками снизу в</p>

	<p>условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в защите в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для физических качеств волейболиста, <b>планировать</b> выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и четко <b>соблюдать</b> правила игры.</p>
<b>Футбол (6ч)</b>	<p><b>Применять</b> технические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику ударов по мячу изученными способами, <b>анализировать</b> правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и четко соблюдать правила игры.</p>
<b>Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность (2ч)</b>	<p><b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентировочные способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость волю, самонаблюдение, уверенность.</p>
	<p><b>Организовывать</b> и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Демонстрировать</b> приросты в развитии основных физических качеств.</p>

## 9 класс (105 ч)

Содержание курса	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре (4 ч)</b></p> <p>При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><b>Характеризовать</b> виды туристических походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.</p> <p><b>Выбирать и составлять</b> маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности, правильно <b>комплектовать</b> и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, <b>содержать</b> ее во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.</p> <p><b>Организовывать</b> походный бивак, правильно <b>устанавливать</b> палатки и <b>разводить</b> костер, <b>убирать</b> место стоянки при «сворачивании» бивака.</p>
	<p><b>Характеризовать</b> основные компоненты здоровья, <b>раскрывать</b> понятие «здоровье».</p> <p><b>Приводить</b> примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие «здоровый образ жизни».</p> <p><b>Раскрыть</b> понятие «рациональное питание».</p> <p><b>Характеризовать</b> режим питания.</p> <p><b>Доказывать</b> негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек.</p>
	<p><b>Раскрывать</b> оздоровительные свойства русской бани, ее положительное влияние на восстановление и закаливание организма.</p> <p><b>Проводить</b> банные процедуры.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила их безопасного проведения.</p>
<p><b>Способы двигательной физической деятельности</b></p>	<p><b>Характеризовать</b> возможные причины появления травм во время занятий физической</p>

<p><b>( в процессе уроков ) ( 6ч )</b></p> <p>При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>культурой.</p> <p><b>Называть</b> основные признаки легких травм.</p> <p><b>Оказывать</b> первую доврачебную помощь при травмах.</p>
	<p><b>Характеризовать</b> умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.</p> <p><b>Определять</b> трудоспособность как показатель производительности трудовой деятельности.</p> <p><b>Раскрывать</b> специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.</p>
	<p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Подбирать</b> их дозировку с учетом индивидуальной физической подготовленности и <b>включать</b> в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно ориентированной физической подготовкой.</p> <p><b>Составлять и выполнять</b> комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата.</p>
	<p><b>Раскрывать</b> понятие (функциональные резервы организма).</p> <p><b>Измерять</b> резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб.</p> <p><b>Оценивать и характеризовать</b> индивидуальные результаты.</p>
<p><b>Физическое совершенствование (101ч)</b></p> <p>При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><b>Составлять</b> комплексы упражнений и <b>подбирать</b> их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений оздоровительной физической культуры.</p> <p><b>Составлять и выполнять</b> индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов.</p>



<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (10ч)</b></p>	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)</b></p> <p><b>Гимнастика (15ч)</b></p>	<p><b>Руководствоваться</b> правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, <b>оценивать</b> их технику, выявлять и исправлять технические ошибки.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения акробатических упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p><b>Находить</b> ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения.</p>
	<p><b>Составлять</b> индивидуальные комбинации.</p> <p><b>Оценивать</b> выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца.</p> <p><b>Описывать</b> технику танцевальных шагов полки, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов полки, выполняемых на гимнастическом бревне.</p> <p><b>Описывать</b> технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждение травматизма.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений.</p>
	<p><b>Разучивать</b> и совершенствовать технику</p>

	<p>гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p><b>Находить</b> ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. <b>Оценивать</b> выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца.</p>
	<p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p><b>Находить</b> ошибки у своих одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения.</p>
	<p><b>Описывать</b> технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение).</p>
<b>Легкая атлетика (23 ч)</b>	<p><b>Совершенствовать</b> технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p><b>Находить</b> ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> тренировочные занятия.</p>
<b>Лыжные гонки (14 ч)</b>	<p><b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.</p> <p><b>Описывать</b> технику одновременного бесшажного хода, <b>анализировать</b> правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и демонстрировать</p>

	<p>технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику торможения боковым соскальзыванием, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их устранения, осваивать самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и демонстрировать технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Выбирать</b> скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции.</p>
<p><b>Спортивные игры (37ч)</b> <b>Баскетбол (16ч)</b></p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол в групповых формах организации и учебной деятельности.</p> <p><b>Находить</b> ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p><b>Применять</b> технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику передачи мяча освоенными способами, <b>анализировать</b> правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Использовать</b> передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> броски мяча во время игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику накрывания и технических действий при личной опеке, <b>анализировать</b> правильность ее исполнения, находить ошибки и</p>

	<p>способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятие спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры.</p>
<p><b>Волейбол (15ч)</b></p>	<p><b>Применять</b> технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику нападающего удара, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы</p> <p><b>Использовать</b> нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры.</p>

<p><b>Футбол (6ч)</b></p>	<p><b>Применять</b> технические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику удара по мячу серединой лба, анализировать правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику остановки мяча разными способами, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику отбора мяча подкатом, анализировать правильность ее исполнения; <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> отбор мяча способом поката в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками при защите нападения.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств футболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры.</p>
<p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность ( 2ч)</b></p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p><b>Находить</b> ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p><b>Предлагать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость, волю, самообладание, уверенность.</p>
	<p><b>Организовывать</b> и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий</p>

	физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодный прирост основных физических качеств.