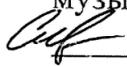


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа №215 имени Д.А. Бакурова»
МАОУ СОШ №215

Руководитель МО
учителей ФК, ОБЖ, ИЗО,
музыки, технологии
 Сибагатулин Р.И.
28.08.2024г.

Зам. директора по УВР
МАОУ СОШ № 215
 Бабанина Е.П.
28.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 – 9 классов

Составитель: учителя
МО Физической культуры

г. Новосибирск 2024

Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В основу данной рабочей программы положена авторская программа Ляха В.И.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- массовое внедрение комплекса ВФСК ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения

Описание места учебного предмета в учебном плане

Классы	Кол-во часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
8	3	34	102
9	2	34	68
Итого на уровне основного общего образования			170

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. По СанПину отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия физической культурой должна составлять не менее 70%.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

– планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

– планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

– планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам

контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.
- сдача норм ВФСК ГТО

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы *самостоятельной деятельности* (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Примерный перечень тем проектов для обучающихся:

1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
2. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
3. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Метапредметные результаты

Класс	Регулятивные	Коммуникативные	Познавательные
5	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя. Находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
6	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие	Уметь слушать и вступать в диалог. Участвовать в коллективном обсуждении при исправлении ошибок в упражнениях по всем разделам программы.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя,

	<p>двигательных качеств (скоростной выносливости). Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; Адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения действий.</p>	<p>Способность участвовать в речевом общении.</p>	<p>находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>
7	<p>Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости). Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Учитывать правило в планировании и контроле способа решения. Адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения действий.</p>	<p>Владеть умением вести дискуссию. Обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Находить компромиссы при принятии общих Решений.</p>	<p>Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения заданий по видам спорта. Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p>
8	<p>Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p>	<p>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.</p>	<p>Определять общую цель и пути её достижения. Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Осуществлять взаимный конт-роль в совместной деятельности Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>
9	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,</p>	<p>Формировать способы Позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	<p>Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий. Осознание важности</p>

	<p>организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p>	<p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,</p> <p>Владение специальной терминологией</p>	<p>физических нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
--	--	---	---

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

– понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

– понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

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

В области нравственной культуры:

– бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

– уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

– ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

– добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

– рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

– поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятой физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

– восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

– понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

– восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

– владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

– владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

– владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

– владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

Класс	Личностные результаты
5	Развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни. Раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью. Формировать качества личности. Эффективная подготовка и результативная сдача норм ВФСК Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре и сдаче нормативных испытаний ВФСК ГТО.
6	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни.

	<p>Раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств</p> <p>Сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре и сдаче нормативных испытаний ВФСК ГТО.</p>
7	<p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни.</p> <p>Раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью. Формировать качества личности и профилактику вредных привычек.</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности и записывать данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Эффективная подготовка и результативная сдача норм ВФСК ГТО</p> <p>Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре и сдаче нормативных испытаний ВФСК ГТО.</p>
8	<p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи.</p> <p>Рационально планировать режим дня и учебной недели.</p> <p>Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.</p> <p>Эффективная подготовка и результативная сдача норм ВФСК ГТО</p> <p>Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре и сдаче нормативных испытаний ВФСК ГТО.</p>
9	<p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием, физической подготовленностью.</p> <p>Формировать качества личности и профилактику вредных привычек.</p> <p>Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,</p> <p>излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.</p> <p>Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям.</p> <p>Анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального</p>

	<p>физического развития и физической подготовленности. Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов. Обеспечивать их оздоровительную направленность; Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре и сдаче нормативных испытаний ВФСК ГТО. Эффективная подготовка и результативная сдача норм ВФСК ГТО</p>
--	---

Предметные результаты

Класс	Учащийся научится	Учащийся получит возможность научиться
5	<ul style="list-style-type: none"> -характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения; -объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; -определять и кратко характеризовать Физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми -знать исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО) выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации). - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину). - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; -выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; -выполнять передвижения на лыжах различными способами 	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке комплекса ВФСК ГТО; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта
6	<ul style="list-style-type: none"> -характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де 	<ul style="list-style-type: none"> -преодолевать естественные и искусственные препятствия с

	<p>Кубертена в становлении современного Олимпийского движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - знать исторические данные о создании и развитии комплекса ГТО (БГТО) - выполнять технические приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. - организовать игру в волейбол, баскетбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга. - использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений. - демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. - демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения. - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации). - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину). - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 	<p>помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей. - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке комплекса ВФСК ГТО - выработать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.
--	---	---

<p>7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; -использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - знать исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО); - описывать технику беговых упражнений; -выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. - осваивать технику бега различными способами; - контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; - проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; - соблюдать правила ТБ; - использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений; -демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях; -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); 	<ul style="list-style-type: none"> -характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; -вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - выработать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой, вследствие внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.
----------	--	--

	<p>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций</p>	
8	<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>	<p>Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</p> <p>Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p>

<p>Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p> <p>Выработать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой, вследствие внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.</p>
---	--

<p>9</p>	<p>Знать исторические данные о создании и развитии комплекса ГТО (БГТО) Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению</p>	<p>Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Выработать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой, вследствие внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.</p>
----------	---	---

	<p>его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	
--	---	--

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

– знания по истории и развитию спорта, олимпийского движения, становления комплекса ГТО в СССР;

о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

– знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

– способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

– умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

– способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

– способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

– способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

– способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

– способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

– способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

– способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

– способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

– способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

– способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

– способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

– способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

– способность самостоятельно подготовиться к сдаче норм ВФСК ГТО.

Содержание учебного предмета

Класс	Разделы, темы	Содержание темы
5	Знания о физической культуре	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Требование к технике безопасности. Физическое развитие человека. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Подготовка к занятиям физической культурой.

	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Прикладно ориентированная подготовка –</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оздоровительные формы учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Построение и перестроение на месте и в движении, передвижение строевым шагом одной, двумя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке, кувырок назад в упор присев, из упора присев пережат назад в стойку на лопатках. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p>Лёгкая атлетика Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции. Высокий и низкий старт. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Равномерный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания малого мяча с места и вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени, метание малого мяча с разбега (с трёх шагов). Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p>Лыжная подготовка Передвижение на лыжах: попеременно – двухшажный ход, одновременно – одношажный ход, одновременно – бесшажный ход. Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием, подъём лесенкой, подъём ёлочкой, подъём полуёлочкой, спуск в основной и низкой стойке, Торможение упором. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p>Спортивные игры Баскетбол Игра по правилам. Ведение мяча шагом и бегом, змейкой, с обеганием стоек, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении. Бросок мяча двумя руками от груди с места, в движении, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча во время передачи, штрафной бросок. Волейбол Игра по правилам. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками, передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке. Правила игры в «Пионербол», игра по правилам «Пионербол», верхняя, нижняя прямая подача мяча</p> <p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжки по пологому склону, пересечённой местности, Лазание по</p>
--	--	---

	<p>Упражнения общеразвивающей направленности</p>	<p>гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, преодоление препятствий прыжковым бегом, преодоление полос препятствий.</p> <p>Общезначительная подготовка. Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений. Контрольные нормативы комплекса ВФСГ ГТО</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. <i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в сторону. Упражнения с гимнастической палкой, укороченной скакалкой. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижение в висе и упоре на руках. Подтягивание в висе стоя (лёжа) девочки, отжимание в упоре лёжа, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, метание набивного мяча из различных исходных положений.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положением тела. Контрольные нормативы комплекса ГТО</p> <p>Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно – интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег) Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствием. Развитие силы. Специально прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разные стороны. Комплексы упражнений с набивными мячами. <i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры, повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, прыжки через скакалку в максимальном темпе, ускорение, Многоскоки, подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие координационных движений.</i> Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.</p>
--	--	--

		<p>Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p>Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.</p> <p>Развитие силы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах, выполняемые по методу тренировки.</p> <p>Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре.</p> <p>Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.</p> <p>Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнениями различных заданий. Упражнения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег. Ведение баскетбольного мяча с ускорением максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Передача мяча двумя руками от груди с максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад.</p> <p>Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительном отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 гр. Прыжки через скакалку. Многоскоки с последующим ускорением с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений.</p> <p>Развитие координационных движений.</p> <p>Броски баскетбольного мяча по неподвижному и подвижному мишени. Акробатические упражнения, кувырок вперёд, назад, бег по гимнастической скамейке, ведение мяча с изменяющимися по команде передвижения.</p>
6	Знания о физической культуре	<p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Требование к технике безопасности. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).</p> <p>1.2. Физическая культура (основные понятия).</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>1.3. Физическая культура человека.</p>

	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Физическое совершенствование</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.</p> <p>Физкультурно – оздоровительная деятельность Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики – Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Построение и перестроение на месте и в движении, передвижение строевым шагом одной, двумя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке, кувырок назад в упор присев, из упора присев пережат назад в стойку на лопатках. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p>Лёгкая атлетика – Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции. Высокий и низкий старт. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Равномерный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания малого мяча с места и вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени, метание малого мяча с разбега (с трёх шагов). Бег с преодолением препятствий, кроссовый бег, гладкий равномерный бег. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p>Лыжная подготовка Передвижение на лыжах: попеременно – двухшажный ход, одновременно – одношажный ход, одновременно – бесшажный ход. Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием, подъём лесенкой, подъём ёлочкой, подъём полуёлочкой, спуск в основной и низкой стойке, Торможение упором. Поворот упором. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p>Спортивные игры</p>
--	--	---

	<p>Прикладно ориентированная подготовка –</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности –</p>	<p>Баскетбол. Игра по правилам. Ведение мяча шагом и бегом, змейкой, с обеганием стоек, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении. Бросок мяча двумя руками от груди с места, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча во время передачи. Передача мяча одной рукой снизу, перехват мяча во время ведения, штрафной бросок.</p> <p>Волейбол. Игра по правилам. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками, передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке с места.</p> <p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжки по пологому склону, пересечённой местности, Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, преодоление препятствий прыжковым бегом, преодоление полос препятствий.</p> <p>Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. <i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в сторону. Упражнения с гимнастической палкой, укороченной скакалкой. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижение в висе и упоре на руках. Подтягивание в висе стоя (лёжа) девочки, отжимание в упоре лёжа, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, метание набивного мяча из различных исходных положений.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положением тела. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i> Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно – интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег) Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег препятствием. Развитие силы. Специально прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разные стороны. Комплексы</p>
--	--	--

		<p>упражнений с набивными мячами. <i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры, повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, прыжки через скакалку в максимальном темпе, ускорение, Многоскоки, подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие координационных движений.</i> Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.</p> <p>Лыжная подготовка <i>Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</i> Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах, выполняемые по методу тренировки.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Комплексы упражнений на подвижной опоре.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.</p> <p>Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнениями различных заданий. Упражнения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег. Ведение баскетбольного мяча с ускорением максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Передача мяча двумя руками от груди с максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с дополнительном отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 гр. Прыжки через скакалку. Многоскоки с последующим ускорением с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений.</p> <p><i>Развитие координационных движений.</i></p> <p>Броски баскетбольного мяча по неподвижному и подвижному мишени. Акробатические упражнения, кувырок вперёд, назад, бег по гимнастической скамейке, ведение мяча с изменяющимися по команде передвижениями.</p>
--	--	---

7	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Физическое совершенствование</p>	<p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Требование к технике безопасности. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).</p> <p>Физическая культура (основные понятия). Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Физическая культура человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники передвижений, способы выявления и устранения ошибок и технике выполнения (технических ошибок).</p> <p>Физкультурно – оздоровительная деятельность Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Построение и перестроение на месте и в движении, передвижение строевым шагом одной, двумя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке, кувырок назад в упор присев, из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.</p> <p>Лёгкая атлетика Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции. Высокий и низкий старт. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Равномерный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания малого мяча с места и вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени, метание малого мяча с разбега (с трёх шагов). Бег с преодолением препятствий, кроссовый бег, гладкий равномерный бег. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p>Лыжная подготовка Передвижение на лыжах: попеременно – двухшажный ход, одновременно – одношажный ход, одновременно –</p>
---	--	--

	<p>Прикладно – ориентированная подготовка</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности</p>	<p>бесшажный ход. Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием, подъём лесенкой, подъём ёлочкой, подъём полуёлочкой, спуск в основной и низкой стойке, Торможение упором. Поворот упором. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол Игра по правилам. Ведение мяча шагом и бегом, змейкой, с оббеганием стоек, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении. Бросок мяча двумя руками от груди с места, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча во время передачи. Передача мяча одной рукой снизу, перехват мяча во время ведения, штрафной бросок.</p> <p>Волейбол Игра по правилам. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками, передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке с места.</p> <p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжки по пологому склону, пересечённой местности, Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, преодоление препятствий прыжковым бегом, преодоление полос препятствий.</p> <p>Общефизическая подготовка. Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. <i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в сторону. Упражнения с гимнастической палкой, укороченной скакалкой. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижение в висе и упоре на руках. Подтягивание в висе стоя (лёжа) девочки, отжимание в упоре лёжа, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, метание набивного мяча из различных исходных положений.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положением тела.</p>
--	--	--

		<p><i>Лёгкая атлетика.</i> Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно – интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег) Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег препятствием. Развитие силы. Специально прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разные стороны. Комплексы упражнений с набивными мячами. <i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры, повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, прыжки через скакалку в максимальном темпе, ускорение, Многоскоки, подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие координационных движений.</i> Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах, выполняемые по методу тренировки.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Комплексы упражнений на подвижной опоре.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.</p> <p>Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнениями различных заданий. Упражнения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег. Ведение баскетбольного мяча с ускорением максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Передача мяча двумя руками от груди с максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с дополнительном отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 гр. Прыжки через скакалку. Многоскоки с последующим ускорением с последующими</p>
--	--	---

		<p>многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений.</p> <p><i>Развитие координационных движений.</i></p> <p>Броски баскетбольного мяча по неподвижному и подвижному мишени. Акробатические упражнения, кувырок вперёд, назад, бег по гимнастической скамейке, ведение мяча с изменяющимися по команде передвижения.</p>
8	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Физическое совершенствование</p>	<p>Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО)</p> <p>Физическая культура (основные понятия)</p> <p>Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Изменение ресурсов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> <p>Физкультурно – оздоровительная деятельность</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p> <p>Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Построение и перестроение на месте и в движении, передвижение строевым шагом одной, двумя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке, кувырок назад в упор присев, из упора присев пережат назад в стойку на лопатках. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, из упора присев пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперёд в упор присев, из упора лёжа толчком двумя в упор присев, длинный кувырок вперёд (с места и с разбега), стойка на голове и руках. Контрольные нормативы комплекса ВФС ГТО</p> <p>Лёгкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции. Высокий и низкий старт. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Равномерный бег.</p>

	<p>Прикладно ориентированная подготовка</p> <p>-</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности</p>	<p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Метания малого мяча с места и вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени, метание малого мяча с разбега (с трёх шагов). Прыжки в длину способом прогнувшись.</p> <p>Бег с преодолением препятствий, кроссовый бег, гладкий равномерный бег. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Передвижение на лыжах: попеременно – двухшажный ход, одновременно – одношажный ход, одновременно – бесшажный ход. Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием, подъём лесенкой, подъём ёлочкой, подъём полуёлочкой, спуск в основной и низкой стойке, Торможение упором. Поворот упором. Передвижения с одного хода способа на другой, перешагивание на лыжах небольших препятствий, перелезание на лыжах через препятствия. Торможение боковым скольжением. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол. Игра по правилам. Ведение мяча шагом и бегом, змейкой, с обеганием стоек, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении. Бросок мяча двумя руками от груди с места, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча во время передачи. Передача мяча одной рукой снизу, перехват мяча во время ведения, штрафной бросок. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой с боку, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, бросок мяча одной рукой от головы в движении, накрывание мяча, повороты с мячом на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека.</p> <p>Волейбол. Игра по правилам. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками, передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке с места. Верхняя прямая подача, приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону, тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения.</p> <p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжки по пологому склону, пересечённой местности, Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, преодоление препятствий прыжковым бегом, преодоление полос препятствий.</p> <p>Общефизическая подготовка. Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.</p>
--	---	--

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в сторону. Упражнения с гимнастической палкой, укороченной скакалкой. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижение в висе и упоре на руках. Подтягивание в висе стоя (лёжа) девочки, отжимание в упоре лёжа, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, метание набивного мяча из различных исходных положений.

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положением тела.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно – интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег) Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег препятствием. Развитие силы. Специально прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разные стороны. Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры, повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, прыжки через скакалку в максимальном темпе, ускорение, Многоскоки, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координационных движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.

Развитие силы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах, выполняемые по методу тренировки.

		<p><i>Развитие координации движений.</i> Комплексы упражнений на подвижной опоре.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.</p> <p>Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнениями различных заданий. Упражнения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег. Ведение баскетбольного мяча с ускорением максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Передача мяча двумя руками от груди с максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с дополнительном отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 гр. Прыжки через скакалку. Многоскоки с последующим ускорением с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений.</p> <p><i>Развитие координационных движений.</i></p> <p>Броски баскетбольного мяча по неподвижному и подвижному мишени. Акробатические упражнения, кувырок вперёд, назад, бег по гимнастической скамейке, ведение мяча с изменяющимися по команде передвижения.</p>
9	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Физическое совершенствование</p>	<p>Требование к технике безопасности и бережного отношения к природе, экологические требования. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).</p> <p>Физическая культура (основное понятие).</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально – прикладная физическая подготовка.</p> <p>Физическая культура человека.</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Измерение ресурсов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> <p>Физкультурно – оздоровительная деятельность</p>

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Построение и перестроение на месте и в движении, передвижение строевым шагом одной, двумя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке, кувырок назад в упор присев, из упора присев пережат назад в стойку на лопатках. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, из упора присев пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперёд в упор присев, из упора лёжа толчком двумя в упор присев, длинный кувырок вперёд(с места и с разбега), стойка на голове и руках. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции. Высокий и низкий старт. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Равномерный бег.

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

Метания малого мяча с места и вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени, метание малого мяча с разбега (с трёх шагов).

Бег с преодолением препятствий, кроссовый бег, гладкий равномерный бег. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: попеременно – двухшажный ход, одновременно – одношажный ход, одновременно – бесшажный ход. Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием, подъём лесенкой, подъём ёлочкой, подъём полуёлочкой, спуск в основной и низкой стойке, Торможение упором. Поворот упором. Передвижения с одного хода способа на другой, перешагивание на лыжах небольших препятствий, перелезание на лыжах через препятствия. Торможение боковым скольжением. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО

Спортивные игры

Баскетбол Игра по правилам. Ведение мяча шагом и бегом, змейкой, с обеганием стоек, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении. Бросок мяча двумя руками от груди с места, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча во время передачи. Передача мяча одной рукой снизу, перехват мяча во время ведения, штрафной бросок. Передача мяча одной

	<p>Прикладно – ориентированная подготовка</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности</p>	<p>рукой снизу, передача мяча одной рукой с боку, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, бросок мяча одной рукой от головы в движении, накрывание мяча, повороты с мячом на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека.</p> <p>Волейбол Игра по правилам. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками, передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке с места. Верхняя прямая подача, приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону, тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения.</p> <p>Прикладно – ориентированная подготовка Передвижение ходьбой, бегом, прыжки по пологому склону, пересечённой местности, Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, преодоление препятствий прыжковым бегом, преодоление полос препятствий.</p> <p>Общефизическая подготовка. Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. <i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в сторону. Упражнения с гимнастической палкой, укороченной скакалкой. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижение в висе и упоре на руках. Подтягивание в висе стоя (лёжа) девочки, отжимание в упоре лёжа, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, метание набивного мяча из различных исходных положений.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положением тела.</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i> Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно – интервального метода. Бег по пересечённой местности</p>
--	--	---

		<p>(кроссовый бег) Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег препятствием. Развитие силы. Специально прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разные стороны. Комплексы упражнений с набивными мячами. <i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры, повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, прыжки через скакалку в максимальном темпе, ускорение, Многоскоки, подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие координационных движений.</i> Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.</p> <p>Лыжная подготовка. <i>Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</i> Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах, выполняемые по методу тренировки.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Комплексы упражнений на подвижной опоре.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.</p> <p>Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнениями различных заданий. Упражнения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег. Ведение баскетбольного мяча с ускорением максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Передача мяча двумя руками от груди с максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 гр. Прыжки через скакалку. Многоскоки с последующим ускорением с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений.</p> <p><i>Развитие координационных движений.</i></p>
--	--	---

		Броски баскетбольного мяча по неподвижному и подвижному мишени. Акробатические упражнения, кувырок вперед, назад, бег по гимнастической скамейке, ведение мяча с изменяющимися по команде передвижения.
--	--	---

Тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
	Легкая атлетика:	30 часов
	Спринтерский бег	8 часов
	Эстафетный бег	4 часа
	Челночный бег	2 часа
	Бег на средние и длинные дистанции	8 часов
	Метание малого мяча	4 часа
	прыжки в длину с места и разбега	4 часа
	Спортивные игры:	48 часов
	Волейбол	24 часа
	Баскетбол	24 часа
	Гимнастика с основами акробатики:	12 часов
	Строевые упражнения	2 час
	Упражнения и комбинации на перекладине (м) и бревне (д)	2 часа
	Опорные прыжки	4 часа
	Акробатические упражнения и комбинации	4 часа
	Лыжная подготовка	12 часов
	Передвижения на лыжах	6 часов
	Подъемы	2 часа
	Спуски	2 часа
	Повороты	1 час

	Торможения	1 час
--	------------	-------

9 класс

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
	Легкая атлетика:	24 часа
	Спринтерский бег	5 часов
	Эстафетный бег	4 часа
	Челночный бег	2 часа
	Бег на средние и длинные дистанции	5 часов
	Метание малого мяча	4 часа
	прыжки в длину с места и разбега	4 часа
	Спортивные игры:	30 часов
	Волейбол	15 часов
	Баскетбол	15 часов
	Гимнастика с основами акробатики:	6 часов
	Строевые упражнения	1 час
	Упражнения и комбинации на перекладине (м) и бревне (д)	1 час
	Опорные прыжки	2 часа
	Акробатические упражнения и комбинации	2 часа
	Лыжная подготовка	8 часов
	Передвижения на лыжах	4 часа
	Подъемы	1 час
	Спуски	1 час

	Повороты	1 час
	Торможения	1 час