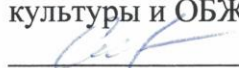


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города  
Новосибирска  
«Средняя общеобразовательная школа № 215 им. Д. А. Бакурова»

Руководитель МО  
искусства, физической  
культуры и ОБЖ

  
\_\_\_\_\_

26.08.2019

Зам. директора по УВР  
МАОУ СОШ № 215

 Бабанина Е.П.

31.08.2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Физическая культура»**  
**в 5-9классах**

Срок реализации программы: 5 лет (2019-2024гг.)

Составитель:  
МО искусства, физической  
культуры и ОБЖ

г. Новосибирск  
2019

## 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
5	3	35	105
6	3	35	105
7	3	35	105
8	3	36	108
9	3	34	102

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	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

	конкретного учебного предмета.		
6	<p>Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости). Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; Адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	<p>Уметь слушать и вступать в диалог. Участвовать в коллективном обсуждении при исправлении ошибок в упражнениях по всем разделам программы. Способность участвовать в речевом общении.</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, 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 двигательных 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, 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>Формировать способы Позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</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>Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осознание важности 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.

	<p>Раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью. Формировать качества личности.</p> <p>Эффективная подготовка и результативная сдача норм ВФСК</p> <p>Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре и сдаче нормативных испытаний ВФСК ГТО.</p>
6	<p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни.</p> <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 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>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	<p>-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения;</p> <p>-объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>-определять и кратко характеризовать Физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>-знать исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО)</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).</p> <p>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).</p> <p>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол,</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;</p> <p>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке комплекса ВФСК ГТО;</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>волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>-выполнять передвижения на лыжах различными способами</p>	
6	<p>-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения;</p> <p>- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>- знать исторические данные о создании и развитии комплекса ГТО (БГТО)</p> <p>-выполнять технические приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>- организовать игру в волейбол, баскетбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>- использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.</p> <p>-демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях.</p> <p>-демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.</p> <p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).</p> <p>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).</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 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</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>-использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.</p> <p>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке комплекса ВФСК ГТО</p> <p>- выработать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.</p>

	<p>последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p>	
7	<p>- 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;</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>- знать исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО);</p> <p>- описывать технику беговых упражнений;</p> <p>-выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>- осваивать технику бега различными способами;</p> <p>- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;</p> <p>- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;</p> <p>- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;</p> <p>- соблюдать правила ТБ;</p> <p>- использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений;</p> <p>-демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях;</p> <p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,</p>	<p>-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</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>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>-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;</p> <p>- выработать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой, вследствие внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.</p> <p>.</p>

	<p>выносливости, гибкости и координации);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> <li>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций</li> </ul>	
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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</li> </ul> <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</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>спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</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</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>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>процессе прохождения тренировочных дистанций; Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	
9	<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</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,</p>

	<p>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>вследствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.</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.



	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Физическое совершенствование</p>	<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой. 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><b>Гимнастика с основами акробатики</b> 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. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p><b>Лёгкая атлетика</b> 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><b>Лыжная подготовка</b> 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><b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b> 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. <b>Волейбол</b> Игра по правилам. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками, передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке.</p>
--	--	---

	<p>Прикладно – ориентированная подготовка</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности</p>	<p>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 гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, преодоление препятствий прыжковым бегом, преодоление полос препятствий.</p> <p><b>Общефизическая подготовка.</b> Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> 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. Контрольные нормативы комплекса ГТО</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> 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</p>
--	--	---

		<p>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><b>Лыжная подготовка.</b> 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.</p> <p>Эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.</p> <p><b>Баскетбол.</b> 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.</p> <p>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>
6	Знания о физической культуре	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских

	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Физическое совершенствование</p>	<p>играх. Требование к технике безопасности. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).</p> <p><b>1.2. Физическая культура (основные понятия).</b> Организация и планирование самостоятельных занятий по развиту физических качеств.</p> <p><b>1.3. Физическая культура человека.</b> Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p> <p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.</p> <p><b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b> Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p><b>Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью –</b> Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики –</b> 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. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p><b>Лёгкая атлетика –</b> 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><b>Лыжная подготовка</b> 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><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Баскетбол.</b> 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><b>Волейбол.</b> 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><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> 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, поднимание 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. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i> Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно –</p>
--	--	---

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 дополнительном 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.

*Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре.

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры.

Эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

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

*Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и 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.

*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><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><b>Физическая культура (основные понятия).</b></p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p><b>Физическая культура человека.</b></p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b></p> <p>Планирование занятий физической культурой.</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b></p> <p>Оценка техники передвижений, способы выявления и устранения ошибок и технике выполнения (технических ошибок).</p> <p><b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b></p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p><b>Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b></p> <p>Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></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 перекаат назад в стойку на лопатках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции. Высокий и низкий старт. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Равномерный бег.</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).</p>

	<p>Прикладно – ориентированная подготовка</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности</p>	<p>Бег с преодолением препятствий, кроссовый бег, гладкий равномерный бег. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p><b>Лыжная подготовка</b></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. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Баскетбол</b> 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><b>Волейбол</b> 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><b>Общефизическая подготовка.</b> Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> 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, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до</p>
--	--	---



посильной высоты, метание набивного мяча из различных исходных положений.

*Развитие выносливости.* Упражнения с неопределяемыми 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.

*Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре.

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры.

Эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

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

*Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и 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. Кувьрки вперёд, назад.

		<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> <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><b>Физическая культура (основные понятия)</b></p> <p>Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.</p> <p><b>Физическая культура человека</b></p> <p>Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.</p> <p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b></p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b></p> <p>Изменение ресурсов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> <p><b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b></p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p><b>Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b></p> <p>Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></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 перекаат назад в стойку на лопатках. 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, длинный кувырок вперёд ( с</p>

	<p>Прикладно ориентированная подготовка -</p>	<p>места и с разбега), стойка на голове и руках. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции. Высокий и низкий старт. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Равномерный бег.</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><b>Лыжная подготовка</b></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><b>Спортивные игры.</b></p> <p><b>Баскетбол.</b> 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><b>Волейбол.</b> 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,</p>
--	---	--

	<p>Упражнения общеразвивающей направленности</p>	<p>преодоление препятствий прыжковым бегом, преодоление полос препятствий.</p> <p><b>Общефизическая подготовка.</b> Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> 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, поднимание 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><b>Лыжная подготовка.</b> 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</p>
--	--	---

		<p>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><b>Баскетбол.</b> 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.</p> <p>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>Требование к технике безопасности и бережного отношения к природе, экологические требования. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).</p> <p><b>Физическая культура (основное понятие).</b></p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально – прикладная физическая подготовка.</p> <p><b>Физическая культура человека.</b></p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b></p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>

	<p>Физическое совершенствование</p>	<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Измерение ресурсов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> <p><b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b> Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p><b>Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b> Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики</b> 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. 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, длинный кувырок вперёд( с места и с разбега), стойка на голове и руках. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p><b>Лёгкая атлетика</b> 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><b>Лыжная подготовка</b> 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><b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b> Игра по правилам. Ведение мяча шагом и бегом, змейкой, с обеганием стоек, ловля и передача мяча</p>
--	-------------------------------------	---

	<p>Прикладно – ориентированная подготовка</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности</p>	<p>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><b>Волейбол</b> 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><b>Прикладно – ориентированная подготовка</b></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><b>Общефизическая подготовка.</b> Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> 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, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, метание набивного мяча из различных исходных положений.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с неопределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной</p>
--	--	--

		<p>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 дополнительном 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.</p> <p>Эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.</p> <p><b>Баскетбол.</b> 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. Кувыррки 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</p>
--	--	---



		<p>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 вперед, назад, бег по гимнастической скамейке, ведение мяча с изменяющимися по команде передвижения.</p>
--	--	--

**Тематическое планирование  
5 класс**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика:</b>	30час
	<b>Разделы</b>	
	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 с разбега	4 часа
	<b>Спортивные игры</b>	48 часов
	Волейбол	20 часов
	Пионербол	8 часов
	Баскетбол	20 часов
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	12 часов
	Строевые упражнения	1 час
	Упражнения и комбинации на перекладине и бревне	2 часа
	Опорные прыжки	4 часа
	Акробатические упражнения и комбинации	5 часа
	<b>Лыжная подготовка</b>	15 часов
	Передвижение на лыжах	9 часов
	Подъемы	2 часа
	Спуски	2 часа

	Повороты	1 час
	Торможение	1 час

### 6 класс

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
	<b>Легкая атлетика:</b>	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
	<b>Спортивные игры:</b>	48 часов
	Волейбол	24 часа
	Баскетбол	24 часа
	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	12 часов
	Строевые упражнения	1 час
	Упражнения и комбинации на перекладине (м) и бревне (д)	2 часа
	Опорные прыжки	4 часа
	Акробатические упражнения и комбинации	5 часа
	<b>Лыжная подготовка</b>	15 часов
	Передвижения на лыжах	9 часов
	Подъемы	2 часа
	Спуски	2 часа
	Повороты	1 час
	Торможения	1 час

### 7 класс

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
	<b>Легкая атлетика:</b>	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
	<b>Спортивные игры:</b>	48 часов
	Волейбол	24 часа
	Баскетбол	24 часа
	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	12 часов
	Строевые упражнения	1 час
	Упражнения и комбинации на перекладине (м) и бревне (д)	2 часа
	Опорные прыжки	4 часа
	Акробатические упражнения и комбинации	5 часа
	<b>Лыжная подготовка</b>	15 часов
	Передвижения на лыжах	9 часов
	Подъемы	2 часа
	Спуски	2 часа
	Повороты	1 час
	Торможения	1 час

### 8 класс

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
	<b>Легкая атлетика:</b>	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
	<b>Спортивные игры:</b>	48 часов
	Волейбол	24 часа
	Баскетбол	24 часа
	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	15 часов
	Строевые упражнения	2 час
	Упражнения и комбинации на перекладине (м) и бревне (д)	3 часа
	Опорные прыжки	5 часа
	Акробатические упражнения и комбинации	5 часа
	<b>Лыжная подготовка</b>	15 часов
	Передвижения на лыжах	9 часов
	Подъемы	2 часа
	Спуски	2 часа
	Повороты	1 час
	Торможения	1 час

### 9 класс

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
----------	-----------------------------	------------------

<b>Легкая атлетика:</b>	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
<b>Спортивные игры:</b>	46 часов
Волейбол	23 часа
Баскетбол	23 часа
<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	12 часов
Строевые упражнения	1 час
Упражнения и комбинации на перекладине (м) и бревне (д)	2 часа
Опорные прыжки	4 часа
Акробатические упражнения и комбинации	5 часа
<b>Лыжная подготовка</b>	14 часов
Передвижения на лыжах	8 часов
Подъемы	2 часа
Спуски	2 часа
Повороты	1 час
Торможения	1 час

**Тематическое планирование на 2020-2021 учебный год  
5 класс**

п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
-----	-----------------------------	--------------

	<b>Легкая атлетика:</b>	<b>30 час</b>
	<b>Разделы</b>	
	Спринтерский бег	8 часов
	Эстафетный бег	4 часа
	Челночный бег	2 часа
	Бег на средние и длинные	8 часов
	листанции	4 часа
	Метание малого мяча	4 часа
	Прыжки в длину с места и	
	с разбега	<b>42 часов</b>
	<b>Спортивные игры</b>	17 часов
	Волейбол	8 часов
	Пионербол	17 часов
	Баскетбол	<b>12 часов</b>
	<b>Гимнастика с основами</b>	1 час
	<b>акробатики</b>	2 часа
	Строевые упражнения	
	Упражнения и комбинации	4 часа
	на перекладине и бревне	5 часа
	Опорные прыжки	
	Акробатические	<b>15 часов</b>
	упражнения и комбинации	9 часов
	<b>Лыжная подготовка</b>	2 часа
	Передвижение на лыжах	2 часа
	Подъемы	1 час
	Спуски	1 час
	Повороты	
	Торможение	

	<b>ИТОГО:</b>	<b>99</b>
--	---------------	-----------

**6 класс**

п/п	№ Наименование тем и разделов	Количество часов
	<b>Легкая атлетика:</b>	<b>30 часов</b>
	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
		<b>42 часов</b>
	<b>Спортивные игры:</b>	
	Волейбол	21 часа
	Баскетбол	21 часа
		<b>12 часов</b>
	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	1 час
	Строевые упражнения	2 часа
	Упражнения и комбинации на перекладине (м) и бревне (д)	4 часа
	Опорные прыжки	5 часа
	Акробатические упражнения и комбинации	<b>15 часов</b>

	<b>Лыжная подготовка</b>	9 часов
	Передвижения на лыжах	2 часа
	Подъемы	2 часа
	Спуски	1 час
	Повороты	1 час
	Торможения	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>99</b>

#### 7 класс

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
	<b>Легкая атлетика:</b>	<b>30 часов</b>
	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
		<b>42 часов</b>
	<b>Спортивные игры:</b>	21 часа
	Волейбол	21 часа
	Баскетбол	<b>12 часов</b>
	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	1 час



	Строевые упражнения	2 часа
	Упражнения и комбинации на перекладине (м) и бревне (д)	4 часа
	Опорные прыжки	5 часа
	Акробатические упражнения и комбинации	<b>15 часов</b>
	<b>Лыжная подготовка</b>	9 часов
	Передвижения на лыжах	2 часа
	Подъемы	2 часа
	Спуски	1 час
	Повороты	1 час
	Торможения	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>99</b>

### 8 класс

п/п	№ Наименование тем и разделов	Количество часов
	<b>Легкая атлетика:</b>	<b>30 часов</b>
	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 <b>42 часов</b>
	<b>Спортивные игры:</b>	21 часа
	Волейбол	21 часа
	Баскетбол	<b>12 часов</b>
	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	2 час
	Строевые упражнения	2 часа
	Упражнения и комбинации на перекладине (м) и бревне (д)	4 часа
	Опорные прыжки	4 часа
	Акробатические упражнения и комбинации	<b>15 часов</b>
	<b>Лыжная подготовка</b>	9 часов
	Передвижения на лыжах	2 часа
	Подъемы	2 часа
	Спуски	1 час
	Повороты	1 час
	Торможения	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>99</b>

### 9 класс

п/п	№ разделов	Наименование тем и	Количество часов
-----	---------------	--------------------	---------------------

	<b>Легкая атлетика:</b>	<b>29 часов</b>
	Спринтерский бег	8 часов
	Эстафетный бег	4 часа
	Челночный бег	2 часа
	Бег на средние и длинные дистанции	7 часов
	Метание малого мяча	4 часа
	прыжки в длину с места и разбега	4 часа
		<b>40 часов</b>
	<b>Спортивные игры:</b>	20 часа
	Волейбол	20 часа
	Баскетбол	<b>10 часов</b>
	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	1 час
	Строевые упражнения	2 часа
	Упражнения и комбинации на перекладине (м) и бревне (д)	3 часа
	Опорные прыжки	4 часа
	Акробатические упражнения и комбинации	<b>14 часов</b>
	<b>Лыжная подготовка</b>	8 часов
	Передвижения на лыжах	2 часа
	Подъемы	2 часа
	Спуски	1 час
		1 час

	Повороты Торможения	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>93</b>