

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей  
естественно-математического  
цикла  
МБОУ «Крутовская ООШ»

Протокол  
от 27 августа 202г.  
№1

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора МБОУ  
«Крутовская ООШ»

\_\_\_\_\_ Л.В. Мыцына  
27 августа 2021г.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «Крутовская ООШ»

Протокол  
от 31 августа 2021г.  
№ 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом МБОУ  
«Крутовская ООШ»  
от 31 августа 2021г.  
№ 257

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Копниной Людмилы Николаевны**  
**по учебному курсу «Физическая культура»**  
**5-9 классы**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС ООО), Примерной рабочей программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы»: М.: Просвещение, 2019.

В рабочей программе предусмотрено следующее распределение часов по классам:

	Всего	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
В авторской программе	525	105 часов (3 часа в неделю, 35 недель)	105 часов (3 часа в неделю, 35 недель)	105 часов (3 часа в неделю, 35 недель)	105 часов (3 часа в неделю, 35 недель)	105 часов (3 часа в неделю, 35 недель)
В рабочей программе	348	70 часов (2 часа в неделю, 35 недель)	70 часов (2 часа в неделю, 35 недель)	70 часов (2 часа в неделю, 35 недель)	70 часов (2 часа в неделю, 35 недель)	68 часов (2 часа в неделю, 34 недели)

В авторскую программу внесены изменения:

В соответствие с учебным планом МБОУ «Основной общеобразовательной Крутовской школы» на изучение предмета «Физическая культура» отводится 2 часа из обязательной части.

В связи с отсутствием полного комплекта лыжного инвентаря, с погодными условиями, часы раздела программы «Лыжная подготовка», традиционно изучаемые в 3 четверти, заменены на материал разделы «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».

В связи с отсутствием материальной базы для изучения, в полном объеме, раздела «Элементы единоборств» в 8-9 классах, данный раздел изучается только в той части, которая не требует специального борцовского покрытия.

Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» изучается не в полном объеме в связи с отсутствием гимнастического снаряда (гимнастическое бревно), крепления для каната.

Раздел «Знания о физической культуре» изучается в процессе уроков. Так же в процессе уроков проводится мониторинг двигательной подготовленности обучающихся.

Раздел «Общеразвивающие упражнения» распределяется равномерно на все уроки обучения и проводится на материале тех разделов, которые проходят по плану.

Количество часов на разделы программы может варьироваться в соответствии с календарным учебным графиком.

С целью выявления уровня освоения учащимися раздела «Знания о физической культуре» в рамках комбинированных уроков проводится тестирование теоретических знаний по предмету (входное, промежуточное, итоговое). Так же в процессе уроков в начале и в конце учебного года проходит мониторинг уровня физической подготовленности в количестве 4 заданий (бег 30 метров, прыжок в длину с места, бег 1000 метров, подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; поднимание туловища за 30 секунд (девочки), количество раз).

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

### Знания о физической культуре

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### 5 класс

#### **Знания о физической культуре** (*в процессе урока*)

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Физическая культура человека.** Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка.

**Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие**  
*Здоровье и здоровый образ жизни.* Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение занятий самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Физическое совершенствование**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

#### **Гимнастика с основами акробатики** (16час.)

**Знания о физической культуре** (*в процессе урока*). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

**Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения** без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

**Висы и упоры:** Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). **Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

Урок-игра, соревнование. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой (короткой и длинной). Соревнования с элементами

гимнастики. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Тестирование УФП.

### **Легкая атлетика (26 час.)**

*Знания о физической культуре (в процессе урока).* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Техника спринтерского бега:* высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

*Техника длительного бега:* бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

*Техника прыжка в длину:* прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

*Техника прыжка в высоту:* прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Техника метания малого мяча:* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### *Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой*

Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля.

Урок-игра, соревнование. Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Соревнования (бег 30м, 60м, до 1000 м., метания в цель и на дальность, прыжки в длину с места и разбега, челночный бег). Игры, эстафеты, старты из различных исходных положений.

Тестирование УФП

### **Спортивные игры (28 час.)**

#### **Баскетбол (12 час.)**

*Знания о спортивной игре (в процессе урока).* Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Ловля и передач мяча:* ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Техника ведения мяча:* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

*Техника бросков мяча:* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

*Индивидуальная техника защиты:* вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания. Урок-игра, соревнование. Соревнование с элементами баскетбола, игра по

упрощенным правилам мини-баскетбола. Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. Тестирование УФП

### **Волейбол (12 час.)**

*Знания о спортивной игре (в процессе урока).* Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Техника приема и передач мяча:* передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Техника подачи мяча:* нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

*Техника прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Техники владения мячом:* комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Урок-игра, соревнование. Соревнование с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам. Развитие двигательных качеств и техники волейбола в эстафетах. Тестирование УФП

### **Футбол (4 час.)**

*Знания о спортивной игре (в процессе урока).* Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

*Удары по мячу и остановка мяча:* удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

*Техника ведения мяча:* ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

*Индивидуальная техника защиты:* вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

*Техника перемещений, владения мячом:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Освоение тактики игры в футбол. Игры, эстафеты с элементами футбола. Развитие двигательных качеств и техники футбола в эстафетах. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Тестирование УФП

## **6 класс**

### **Знания о физической культуре (в процессе урока)**

**История физической культуры.** История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в

программу Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура человека.** Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз.

**Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие** Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль  
**Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом**

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

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

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;  
развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;  
развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** **Гимнастика (16 час.)**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами,** развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.



Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

*Акробатические упражнения:* два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

*Висы и упоры:* махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости:* лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

*Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

*Равновесие:* с гимнастической скамейкой.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Соревнования с элементами гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические. Упражнения с предметами. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов.

### **Легкая атлетика (26час.)**

*Техника спринтерского бега:* высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

*Техника длительного бега:* бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

*Техника прыжка в длину:* прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

*Техника прыжка в высоту:* прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Техника метания малого мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, в вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 8-10 м.; метание мяча 150 г. с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости:* кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.

*Развитие скоростных способностей.* Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений. Бег в равномерном темпе от 10 до 15 мин.

### **Спортивные игры (28 час.)**

#### **Баскетбол (12 час.)**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом

*Освоение ловли и передач мяча.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника

*Техника ведения мяча.* Ведение мяча в низкой, средней и высоко стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой

*Техника бросков мяча.* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника

*Индивидуальная техника защиты:* вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

*Освоение тактики игры.* Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,

#### **Волейбол (12час.)**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий

*Техника приема и передач мяча.* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Передачи мяча у стенки. То же через сетку

*Техника нижней прямой подачи.* Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки, через сетку

*Техника прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Овладение техникой владения мячом:* комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Тактика игры:* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Урок-игра, соревнование. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам.

**Футбол (4 час.)**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники.

*Техника ударов по мячу и остановки мяча:* удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

*Техника ведения мяча:* ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

*Техника ударов по воротам:* удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

*Индивидуальная техника защиты:* вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

*Техника перемещений, владения мячом:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

*Овладение игрой.* Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **7 класс**

**Знания о физической культуре (в процессе урока).**

**История физической культуры.** Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура человека.** Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Росто-весовые показатели.

**Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие** Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль

**Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.**

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** **Гимнастика (16 час.)**

*Строевые упражнения.* Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами,* развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

*Освоение и акробатических упражнений:* мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушапагат.

*Освоение и совершенствование висов и упоров:* мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости:* лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

*Освоение опорных прыжков:* мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

### **Легкая атлетика (26 час.)**

*Техника спринтерского бега:* высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

*Техника длительного бега:* бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

*Техника прыжка в длину:* прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

*Техника прыжка в высоту:* прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Техника метания малого мяча:* метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости:* кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

*Развитие скоростных и координационных способностей:* эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

## **Спортивные игры (28 час.)**

### **Баскетбол (12 час.)**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Техника ловли и передач мяча:* ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Техника ведения мяча:* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

*Техника бросков мяча.* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м  
Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

*Техника перемещений, владения мячом:* комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

*Освоение тактики игры:* позиционное нападение с изменением позиций и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом.

*Овладение игрой:* игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол (12 час.)**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Техника приема и передач мяча:* Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

*Техника подачи мяча:* верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

*Техника прямого нападающего удара:* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Техники владения мячом:* комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Тактика игры:* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

*Овладение игрой.* Игра по упрощенным правилам волейбола.

*Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.* Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

### **Футбол (4 час.)**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

*Удары по мячу и остановка мяча:* удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

*Техника ведения мяча:* ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

*Техника ударов по воротам:* удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **8 класс**

### **Знания о физической культуре (в процессе урока)**

#### **Физическое развитие человека**

*Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.* Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

*Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.*

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.

*Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма*

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

*Психические процессы в обучении двигательным действиям.* Психологические предпосылки овладения движениями.

#### **Самонаблюдение и самоконтроль**

*Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.* Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

#### **Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью**

**Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.** Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

#### **Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах**

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

**Совершенствование физических способностей.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**История возникновения и формирования физической культуры.** Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

#### **Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)**

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.** *Олимпиады: странички истории.* Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Планирование занятий физической подготовкой. Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль (измерение частоты сердечных сокращений во время занятий). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением). Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

#### **Гимнастика (12 час.)**

*Строевые упражнения.* Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами,* развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

*Акробатические упражнения:* мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

*Висы и упоры:* мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

*Лазанье:* лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

*Опорные прыжки:* мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

*Развитие координационных способностей.* Совершенствование кондиционных способностей

*Развитие силовых способностей.* Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Совершенствование скоростно-силовых способностей

*Развитие гибкости.* Совершенствование двигательных способностей

*Знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки

*Самостоятельные занятия.* Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости

*Овладение организаторскими умениями.* Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений

**Элементы единоборств (4 час.)**

*Овладение техникой приёмов.* Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки

*Развитие координационных способностей.* Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Силовые упражнения и единоборства в парах

*Знания.* Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах

**Легкая атлетика (27 час.)**

*Техника спринтерского бега:* низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60м, 100 м.

*Техника длительного бега:* девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

*Техника прыжка в длину:* прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

*Техника прыжка в высоту:* прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Техника метания малого мяча:* в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости:* кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

*Развитие скоростных и координационных способностей:* эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*Знания о физической культуре*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

**Спортивные игры (27 час.)**

**Баскетбол (13 час.)**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Ловля и передачи мяча:* закрепление техники ловли и передач мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Техника ведения мяча:* закрепление техники ведения мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой).

*Техника бросков мяча:* совершенствование техники бросков мяча (броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.) Броски одной и двумя руками в прыжке.

*Индивидуальная техника защиты:* закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

*Техника перемещений, владения мячом:* комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

*Тактика игры:* закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.

*Овладение игрой:* Игра по упрощенным правилам баскетбола.

#### **Волейбол (10час.)**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* совершенствование техники (комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Техника приема и передач мяча:* передача мяча над собой, со встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

*Техника подачи мяча:* верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

*Техника прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Техники владения мячом:* совершенствование координационных способностей (комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар).

*Тактика игры:* совершенствование тактики освоенных игровых действий.

*Овладение игрой:* игра по упрощенным правилам волейбола.

*Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.* Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

*Урок – игра, соревнование на материале волейбола.* Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий в игре по упрощенным правилам.

#### **Футбол (4час.)**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* совершенствование техники (стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

*Удары по мячу и остановка мяча:* удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

*Техника ведения мяча:* совершенствование техники ведения мяча (ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой).

*Техника ударов по воротам:* совершенствование техники (удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель).

*Индивидуальная техника защиты:* перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря).

*Техника перемещений, владения мячом:* игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Тактика игры:* совершенствование тактики игры

*Овладение игрой.* Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **9 класс**

### **Знания о физической культуре (в процессе урока)**

#### **Физическое развитие человека**

*Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.* Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

*Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.* Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

*Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.* Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.



*Психические процессы в обучении двигательным действиям.* Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).

### **Самонаблюдение и самоконтроль**

*Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.* Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

### **Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)**

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

**Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.** Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

### **Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.**

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

**Совершенствование физических способностей.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

**Адаптивная физическая культура .** Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**История возникновения и формирования физической культуры.** Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

### **Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)**

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

**Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.** *Олимпиады: странички истории.* Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Планирование занятий физической подготовкой. Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с

соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль (измерение частоты сердечных сокращений во время занятий). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением). Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

#### **Гимнастика (12 час.)**

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.** Совершенствование двигательных способностей. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Висы и упоры:** мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

**Развитие координационных способностей.** Совершенствование кондиционных способностей

**Развитие скоростно-силовых способностей.** Совершенствование скоростно-силовых способностей

**Развитие гибкости.** Совершенствование двигательных способностей.

#### **Элементы единоборств (4 час.)**

**Овладение техникой приёмов.** Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки

**Развитие координационных способностей.** Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** Силовые упражнения и единоборства в парах

**Знания.** Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах

#### **Спортивные игры (26 час.)**

##### **Баскетбол (10 час.)**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

*Ловля и передач мяча.* Закрепление техники ловли и передач мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Техника ведения мяча.* Закрепление техники ведения мяча (в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.)

*Техника бросков мяча.* Закрепление техники бросков мяча (броски одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке, после ловли, после ведения, с пассивным противодействием)

*Индивидуальная техника защиты:* совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата

*Техника перемещений, владения мячом:* комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

*Тактика игры:* нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «Заслон» восьмерка)

*Овладение игрой:* Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

#### **Волейбол (10час.)**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* совершенствование техники (комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Техника приема и передач мяча:* передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*Техника подачи мяча:* прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

*Техника прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар при встречных передачах.

*Техники владения мячом:* совершенствование координационных способностей (комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар).

*Тактика игры:* совершенствование тактики. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

*Овладение игрой:* игра по упрощенным правилам волейбола, совершенствование координационных способностей

*Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.* Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

#### **Футбол (6 час.)**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* совершенствование техники (стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

*Удары по мячу и остановка мяча:* удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча

*Техника ведения мяча:* совершенствование техники ведения мяча (по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников).

*Техника ударов по воротам:* удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

*Индивидуальная техника защиты:* перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

*Техника перемещений, владения мячом:* совершенствование техники.

*Тактика игры:* совершенствование тактики игры

*Овладение игрой.* Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Развитие психомоторных способностей

#### **Легкая атлетика (26 час.)**

*Техника спринтерского бега:* низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60м,100 м. Совершенствование двигательных способностей.

*Техника длительного бега:* девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

*Техника прыжка в длину:* прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

*Техника прыжка в высоту:* прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Техника метания малого мяча:* метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

*Развитие выносливости:* бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

*Развитие скоростных и координационных способностей:* эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*Знания о физической культуре*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Разделы программы	Количество часов в год				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе урока				
	<i>История физической культуры</i>					
	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>					
	<i>Физическая культура человека</i>					
	<b>Способы (двигательной) физкультурной деятельности</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий				
	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</i>					
	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой.</i>					
<b>2.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>					
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>					
2.1	Лёгкая атлетика	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>
2.2	Спортивные игры	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>
	<i>Баскетбол</i>	12	12	12	13	10
	<i>Волейбол</i>	12	12	12	10	10
	<i>Футбол</i>	4	4	4	4	6
2.3	Гимнастика с основами акробатики	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
2.4	Элементы единоборств	-	-	-	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>3.</b>	<b>Развитие двигательных способностей.</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий				
	<i>Прикладно-ориентированная подготовка</i>					
	<i>Упражнения общеразвивающей направленности</i>					
<b>Всего:</b>		<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>
<b>Итого:</b>		<b>348</b>				

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**5 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы, тема	Часы учебного времени	Целевые приоритеты воспитания
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	В процессе урока	1.Формирование мотивационно-ценностных отношений обучающегося в сфере физического воспитания.
<b>2</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>		
<b>2.1</b>	<b>Легкая атлетика</b> Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метание малого мяча Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей	<b>26</b>	2.Развитие познавательных интересов и способностей учащихся.
<b>2.2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>28</b>	3. Формирование индивидуальной системы здорового образа жизни для обеспечения здорового долголетия.
	<i>Баскетбол</i>	<i>12</i>	4. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта.
	<i>Волейбол</i>	<i>12</i>	
	<i>Футбол</i>	<i>4</i>	
<b>2.3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>	

**6 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы, тема	Часы учебного времени	Целевые приоритеты воспитания
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	В процессе урока	1.Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
<b>2</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>		
<b>2.1</b>	<b>Легкая атлетика</b> Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метание малого мяча Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей	<b>26</b>	2. Формирование индивидуальной системы здорового образа жизни для обеспечения здорового долголетия.
<b>2.2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>28</b>	3. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта.
	<i>Баскетбол</i>	<i>12</i>	4.Развитие познавательных интересов и способностей учащихся.
	<i>Волейбол</i>	<i>12</i>	
	<i>Футбол</i>	<i>4</i>	
<b>2.3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>	

**7 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы, тема	Часы учебного времени	Целевые приоритеты воспитания
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	В процессе урока	1.Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату
<b>2</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>		
<b>2.1</b>	<b>Легкая атлетика</b> Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метание малого мяча	<b>26</b>	2. Развитие познавательных интересов и способностей учащихся.
			3. Развитие ценностного отношения

	Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей		к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир. 4. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта.
<b>2.2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>28</b>	
	<i>Баскетбол</i>	<i>12</i>	
	<i>Волейбол</i>	<i>12</i>	
	<i>Футбол</i>	<i>4</i>	
<b>2.3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>	

### 8 класс

№ п/п	Наименование раздела программы, тема	Часы учебного времени	Целевые приоритеты воспитания
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	В процессе урока	1. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда. 2. Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, физической активности, здорового образа жизни. 3. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. 4. Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
<b>2</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>		
<b>2.1</b>	<b>Легкая атлетика</b> Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метание малого мяча Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей	<b>27</b>	
<b>2.2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>27</b>	
	<i>Баскетбол</i>	<i>13</i>	
	<i>Волейбол</i>	<i>10</i>	
	<i>Футбол</i>	<i>4</i>	
<b>2.3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>	
<b>2.4</b>	<b>Элементы единоборств</b>	<b>4</b>	

### 9 класс

№ п/п	Наименование раздела программы, тема	Часы учебного времени	Целевые приоритеты воспитания
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	В процессе урока	1. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда. 2. Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, физической активности, здорового образа жизни. 3. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими
<b>2</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>		
<b>2.1</b>	<b>Легкая атлетика</b> Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метание малого мяча Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей	<b>26</b>	
<b>2.2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>26</b>	
	<i>Баскетбол</i>	<i>10</i>	
	<i>Волейбол</i>	<i>10</i>	

	<i>Футбол</i>	<i>6</i>	упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. 4. Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
<b>2.3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>	
<b>2.4</b>	<b>Элементы единоборств</b>	<b>4</b>	

-

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, овладение технологиями здоровьесберегающих систем физического воспитания и спортивной подготовки, умением их творчески использовать в индивидуальных и коллективных формах занятий в условиях активного отдыха и досуга;

- освоение знаний о ценностях физической культуры, создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.