

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Донецкая специальная школа-интернат № 20»**

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ЦМО учителей естественно-гуманитарного цикла  Протокол № 1 от « 29 » августа 2024 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР  Н.И.Суркова	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор ГКОУ «Донецкая СШИ № 20»  М.А. Николенко  Приказ № <u>78</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2024г. 
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**адаптивная физическая культура**  
для слабослышащих и позднооглохших обучающихся

**Предметная область:**

«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»)

**Класс: 5-9 классы**

**Уровень общего образования : основное общее образование**

**Сроки реализации: 6 лет**

**Общее количество часов : 397 часов**

Составитель: Веревкин Ю.В.,  
учитель ФК

Донецк-2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для слабослышащих и позднооглохших обучающихся (5 – 9\*, 9 классы) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с внесенными поправками, изменениями и дополнениями.
- Закона Донецкой Народной Республики от 06.10.2023 № 12 – РЗ «Об образовании в Донецкой Народной Республики».
- Федерального закона от 17.02.2023 № 19-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования и науки в связи с принятием в Российскую Федерацию Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287.
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 № 1025.
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29.12.2010;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (АООП ООО СЛ/СЛ) вариант 2.2.2, утвержденной приказом директора ГКОУ «Донецкая СШИ № 20» от 30.08.2024г. № 78.
- Рабочего учебного плана основного общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся, утвержденного приказом директора ГКОУ «Донецкая СШИ № 20» от 30.08.2024г. № 78.
- Календарного учебного графика 2024-2025 учебного года, утвержденного приказом директора ГКОУ «Донецкая СШИ № 20» от 30.08.2024г. № 77.

## Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" и обязательно реализуется в общеобразовательных организациях всех форм собственности в объёме 2 часов недельной нагрузки (обязательных аудиторных занятий). Программа рассчитана на 68 учебных часов в год. Урок по физической культуре не должен превышать 45 минут.

## Общая характеристика учебного предмета

Целью предмета «Физическая культура» в общеобразовательном учебном заведении является укрепление здоровья, содействие гармоническому, физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; формирование умений и навыков саморегуляции средствами физической культуры, а также формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, стремление к ведению здорового и безопасного образа жизни.

Для достижения цели в процессе преподавания реализуются следующие задачи:

- **Оздоровительные:**
  - профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
  - формирование способности организма адаптироваться к окружающей среде;
  - содействие укреплению здоровья обучающихся, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, миопии и других заболеваний;
  - повышение умственной работоспособности;
  - освоение навыков формирования здорового образа жизни.
- **Образовательные:**
  - овладение физкультурными знаниями, необходимыми для организованных самостоятельных занятий;
  - освоение духовных олимпийских ценностей и получение знаний об олимпийском движении (олимпийское образование);
  - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.
- **Воспитательные:**
  - формирование патриотического самосознания;
  - воспитание положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, взаимовыручка, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;

- формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- реализация принципа гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;
- формирование мотивационных установок на физическое и духовное самоповторение;
- профилактика асоциального поведения средствами физической культуры.
- **Развивающие:**
  - развитие кондиционных и координационных качеств;
  - развитие творческих способностей;
  - развитие мировосприятия;
  - развитие мыслительных способностей, через интеграционные процессы образования.
- **Прикладные:**
  - обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физической и спортивной деятельности;
  - освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр и физических занятий.

Все задачи урока являются равнозначными.

Важнейшим требованием проведения современного урока физической культуры, является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психологических качеств и соблюдения норм гигиены.

#### **Допуск учащихся к занятиям.**

Ежегодно до 10 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных организацией здравоохранения, приказом руководителя учреждения образования учащиеся распределяются на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная.

Учащиеся, не прошедшие медицинское обследование, к физическим нагрузкам по учебному предмету «Физическая культура» не допускаются.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования.**

#### **Личностные результаты.**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест
- занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные результаты.**

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

**Объектами оценки учебных достижений** учащихся на уроках физической культуры являются:

выполнение тест - оценивания физической подготовленности контрольного норматива (с учётом динамики личного результата), учебных нормативов по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»;

техника выполнения учащимися физических упражнений;

усвоение теоретических знаний;

выполнение учебных задач во время проведения урока;

Порядок выполнения нормативов определяет учитель согласно календарно-тематическому планированию

### Виды и формы контроля:

Объективная оценка уровня достижений обеспечивается осуществлением индивидуального подхода, то есть созданием для учащегося условий, которые соответствуют особенностям его развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья;

гласностью оценки (своевременным информированием учащегося об уровне учебных достижений с кратким анализом выполнения учащимся двигательного действия).

подбором контрольных нормативов для подготовительной и специальной медицинских групп с учётом медицинских показаний и противопоказаний (из программных требований, предъявляемых к учащимся, исключаются те виды учебной деятельности и контрольные нормативы, которые им противопоказаны).

Оценка техники выполнения физических упражнений, уровня усвоения теоретических знаний, выполнения учебных задач на уроке, может осуществляться как комплексно, так и отдельно. Указанные исключения не должны повлиять на итоговую оценку.

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Примерное распределение учебного времени

на различные виды программного материала (сетка часов).

#### 5-9 классы

№п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Классы				
		5	6	7	8	9
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока или не более 2 часов в теме				
1.2	Гимнастика	14	14	14	14	14
1.3	Легкая атлетика	16	16	16	16	16
1.4	Спортивные игры* (футбол, волейбол, баскетбол)	26	26	26	26	26
<b>2.</b>	<b>Вариативный компонент</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
	<b>Всего</b>	<b>75+3 (резерв часов)</b>	<b>75+3 (резерв часов)</b>	<b>75+3 (резерв часов)</b>	<b>75+3 (резерв часов)</b>	<b>75+3 (резерв часов)</b>

## 5 класс

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	
<p><b>Основы безопасности занятий.</b> Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой.</p> <p><b>Гигиенические знания.</b> Требования к спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями. Правила закаливания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности ученика. Значение правильной осанки для здоровья человека.</p> <p><b>Здоровый образ жизни.</b> Правила здорового образа жизни учащихся. Двигательный режим учебного и выходного дня.</p> <p><b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</b> Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели величины нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила дозирования нагрузки при выполнении физических упражнений. Правила самооценки уровня развития двигательных способностей.</p> <p><b>Олимпизм и олимпийское движение.</b> Предпосылки и попытки возродить проведение Олимпийских игр современности. Первые Олимпийские игры современности</p>	<p><b>Ученик:</b>  <b>имеет</b> представление о современном <b>объясняет:</b> значение здорового образа жизни; двигательного режима учебного и выходного дня; влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности ученика; значение правильной осанки для здоровья человека;  <b>определяет</b> требования к спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями; понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений;  <b>называет</b> простейшие показатели величины нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости;  причины возрождения Олимпийских игр современности, место проведения первых Олимпийских игр, традиции сохранившиеся с давних времен;  <b>объясняет:</b> правила дозирования нагрузки при выполнении физических упражнений; правила самооценки уровня развития двигательных способностей.</p>
<b>Гимнастика</b>	
<p><b>Знания.</b> История развития гимнастики. Страховка во время выполнения гимнастических упражнений. Правила безопасности во время занятий гимнастикой.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Комплексы упражнений утренней гимнастики; сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук без предметов и с предметами (со</p>	<p><b>Ученик:</b>  <b>знает</b> историю развития гимнастики;  <b>называет</b> приемы страховки во время выполнения гимнастических упражнений;  <b>выполняет:</b> :  <b>общеразвивающие упражнения:</b>  комплексы упражнений утренней гимнастики; сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук без предметов и с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с</p>

<p>скакалкой, с гимнастической палкой, с мячом);</p> <p><b>Лазания и перелезания.</b> Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлениях и по диагоналям; лазание по канату в два приема с помощью ног, лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице; перелезания через не большие препятствия и барьеры (высотой до 60 сантиметров),</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Из упора присев перекаат назад в группировке, перекаат вперед в упор присев, кувырок вперед и назад, перекаат назад в стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине; «полушпагат», упражнения способствующие развитию гибкости;</p> <p><b>Упражнения для формирования правильной осанки.</b> Ходьба с предметом на голове; упражнения «Кошка», «Черепашка», «Корзинка»; лежа на животе одновременное поднимание прямых руки ног;</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходьба правым-левым боком по рейке перевернутой гимнастической скамейки; повороты на 180° и 360°стоя на рейке гимнастической скамейки; ходьба на носках понаклонной гимнастической скамейке; у на гимнастическом бревне, по рейке перевернутой гимнастической скамейки ходьба широким шагом, поворот прыжком влево и вправо на 90°, упор присев стоя на колене, соскок прогнувшись из упора присев;</p> <p><b>Упражнения в висах и упорах.</b> Подтягивание из виса стоя на низкой и из виса на высокой перекладине, упоры в различных исходных положениях;</p>	<p>мячом);</p> <p><b>лазание перелезания:</b> лазание по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлениях и по диагоналям; лазание по канату в два приема с помощью ног, лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице; перелезания через не большие препятствия и барьеры (высотой до 60 сантиметров),</p> <p><b>акробатические упражнения:</b> из упора присев перекаат назад в группировке, перекаат вперед в упор присев, кувырок вперед и назад, перекаат назад в стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине; «полушпагат», упражнения способствующие развитию гибкости;</p> <p><b>упражнения для формирования правильной осанки:</b> ходьбу с предметом на голове; упражнения «Кошка», «Черепашка», «Корзинка»; лежа на животе одновременное поднимание прямых рук и ног;</p> <p><b>упражнения в равновесии:</b> ходьбу правым-левым боком по рейке перевернутой гимнастической скамейки; повороты на 180° и 360°стоя на рейке гимнастической скамейки; ходьба на носках понаклонной гимнастической скамейке; у на гимнастическом бревне, по рейке перевернутой гимнастической скамейки ходьба широким шагом, поворот прыжком влево и вправо на 90°, упор присев стоя на колене, соскок прогнувшись из упора присев;</p> <p><b>упражнения в висах и упорах:</b> подтягивание из виса стоя на низкой и из виса на высокой перекладине, упоры в различных исходных положениях;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности во время занятий гимнастикой.</p>
<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p><b>Знания.</b> Гигиена спортивной одежды и обуви. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p><b>Ходьба.</b> ходьба с различным положением стоп, Ходьба с ускорением, с</p>	<p><b>Ученик:</b></p> <p><b>имеет</b> представление о гигиене спортивной одежды и обуви;</p> <p><b>выполняет: :</b></p> <p><b>ходьба:</b> ходьба с различным положением стоп, ходьба с ускорением, с акцентированным шагом, с изменением</p>

<p>акцентированным шагом, с изменением направления движения, под музыкальное сопровождение;</p> <p><b>Бег.</b> специальные беговые упражнения; челночный бег 4х9 метров, бег 30 метров, равномерный бег на расстояние до 1000.,или до 6 минут;</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжки в шаге, в длину на точность приземления, вглубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега черезрезинку, в длину с места и с разбега, через короткую скакалку на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо; <b>Метания.</b> Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди ииз-за головы вперед-вверх, двумя руками снизу вперед-вверх надальность и на заданное расстояние; метание теннисного мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 4- 5 метров;</p>	<p>направления движения, под музыкальное сопровождение;</p> <p><b>бег:</b> специальные беговые упражнения; челночный бег 4х9 метров,бег 30 метров, равномерный бег на расстояние1000м. или до 6 минут;<b>прыжки:</b> прыжки в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега черезрезинку, в длину с места и с разбега, через короткую скакалку наодной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо; <b>метания:</b> броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди и из-за головы вперед-вверх, двумя руками снизу вперед-вверх надальность и на заданное расстояние; метание теннисного мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 4- 5 метров; <b>соблюдает:</b> правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>
<b>Подвижные игры</b>	
<p><b>Знания.</b> Значение подвижных игр в организации активного отдыха. Народные игры и забавы – традиции предков и стремление к активному отдыху. Правила безопасности на занятиях подвижными играми.</p> <p><b>Игры и игровые задания для развития координационных способностей:</b> «Бег в паре со скакалкой», «Бой петухов», «Слушай сигнал!», «Что изменилось?», «На север, запад, юг, восток», «Мяч капитану», «Заплетись плетень», «Борода», «Лошадки», «Вилюшки». <b>Игры и игровые задания с элементами ходьбы и бега:</b> «Кто как ходит», «Принеси предмет», «Иголка, нитка, узел», «Соревнования скороходов», «Гонка крабов», «Бег сороконожек», «Обменяй булаву», «Мышеловка», «Поезд», «Самолеты», «Белые медведи», «Падающая палка».</p> <p><b>Игры и игровые задания с элементами прыжков:</b> «Удочка», «Прыжок за прыжком», эстафеты с прыжками.</p> <p><b>Игры и игровые задания с элементами метания:</b> «Сбей булаву»,</p>	<p><b>Ученик:</b>  <b>знает:</b> о значении подвижных игр в организации активного отдыха;  <b>называет:</b> народные традиции, сохранившиеся в подвижных играх;  <b>выполняет:</b>  <i>игры и игровые задания для развития координационных способностей:</i> знает правила и играет в 4 игры;</p> <p><i>игры и игровые задания с элементами ходьбы и бега:</i> знает правила и играет в 4 игры;</p> <p><i>игры и игровые задания с элементами прыжков:</i> знает правила и играет в 4 игры;</p> <p><i>игры и игровые задания с элементами метания:</i> знает правила и играет в 4 игры;</p> <p><i>игры с выполнением тестовых</i></p>

<p>«Вертикальная мишень», «Бросай далеко - собирай быстро!», «Береги предмет», «Защита укреплений», «Летающий мяч», «Перемена мест».</p> <p><b>Игры с выполнением тестовых упражнений:</b> «Выполняй безошибок».</p>	<p><b>упражнений:</b> «Выполняй безошибок»;  <b>соблюдает:</b> правила безопасности на занятиях подвижными играми</p>
<p><b>Основные понятия и элементы спортивных игр</b></p>	
<p><b>Знания.</b> Общие сведения и основные понятия спортивных игр. Правила безопасности во время занятий спортивными играми.</p> <p><b>Элементы спортивных игр (волейбол).</b> Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с приседанием, с поворотами на 180° перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно;</p> <p><b>Элементы спортивных игр (баскетбол).</b> Перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; удары мячом об пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в полуприседе и сидя на полу; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5 - 2 метра от пола);</p>	<p><b>Ученик:</b>  <b>знает</b> основные понятия спортивных игр;  <b>выполняет:</b>  подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с приседанием, с поворотами на 180°; перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди, из-за головы одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; удары мячом об пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в полуприседе и сидя на полу; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5 - 2 метра от пола);  <b>соблюдает:</b> правила безопасности на занятиях спортивными играми</p>
<p><b>Мониторинг физического развития</b></p>	
<p><b>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 30 метров.</li> <li>2. Наклон вперед.</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> <li>4. Челночный бег 4х9 метров.</li> <li>5. Подтягивание.</li> <li>6. Бег 1000 метров или ходьба: мальчики - 2000 метров, девочки - 1500 метров.</li> </ol>	<p><b>Ученик:</b>  <b>выполняет:</b> шесть упражнений для определения уровня физического развития и шесть упражнений для диагностики уровня развития физической подготовленности;  <b>соблюдает:</b> правила безопасности упражнений.</p>

**6 класс**

Содержание учебного материала	Требования к уровню
-------------------------------	---------------------

	общеобразовательной подготовки учеников
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	
<p><b>Обеспечение безопасности занятий.</b> Правила безопасного поведения учащихся в раздевалках и во время уроков физической культуры и здоровья. Правила передвижения к месту занятий физической культурой.</p> <p><b>Гигиенические знания.</b> Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие. Индивидуальные показатели физического развития (масса тела, окружность грудной клетки, рост).</p> <p><b>Правила самостоятельных занятий.</b> Простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Правила проведения не менее трех подвижных игр.</p> <p><b>Самоконтроль.</b> Понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений. Правила измерения массы тела, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД). Норма веса для своего роста.</p> <p><b>Здоровый образ жизни.</b> Понятие «здоровье человека». Содержание здорового образа жизни. Занятия физическими упражнениями и самоконтроль - обязательные условия здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на здоровье, физическое развитие, двигательные способности учащихся.</p> <p><b>Олимпизм и олимпийское движение.</b> Легенды Олимпии. Олимпийские идеалы. Олимпийские игры - величайший праздник спорта.</p>	<p><b>Ученик:</b>  <b>имеет</b> представление об Олимпийских играх,  <b>понимает</b> влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие;  <b>определяет</b> понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений; правила измерения массы тела, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД); норму веса для своего роста;  <b>называет</b> индивидуальные показатели физического развития; правила проведения не менее трех подвижных игр;  <b>объясняет:</b> понятие «здоровье человека»; содержание здорового образа жизни; занятия физическими упражнениями и самоконтроль - обязательные условия здорового образа жизни; влияние вредных привычек на здоровье, физическое развитие, двигательные способности учащихся;  <b>соблюдает:</b> правила безопасного поведения учащихся в раздевалках и во время уроков физической культуры и здоровья; правила передвижения к месту занятий физической культурой; простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях.</p>
<b>Гимнастика</b>	
<p><b>Знания.</b> Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием. Требования к подготовке и уборке мест занятий.</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> построение в колонну, шеренгу, круг; повороты на месте; перестроение из одной шеренги в две, три, четыре и обратно;</p>	<p><b>Ученик:</b>  <b>знает</b> правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием; требования к подготовке и уборке мест занятий; <b>выполняет:</b> :  <b>строевые упражнения:</b> построение в колонну, шеренгу, круг; повороты на месте; перестроение из одной шеренги в две, три, четыре и обратно;  <b>ходьбу:</b> ходьбу на носках, на пятках,</p>

**Ходьба.** Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, ходьба со сменой направления и темпа движения; приставными шагами влево, вправо, приставными шагами вперед поочередно левой и правой ногой;

скрестным шагом влево и вправо, в полуприседе, в полном приседе; ходьба по диагоналям и разметке; ходьба со сменой длины шага, шагом спортивной ходьбы.

**общеразвивающие упражнения:** общеразвивающие упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, со скакалкой), в парах;

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Ходьба с предметом (мешочком) на голове (по гимнастической скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки); ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой; **Напрыгивания и спрыгивания.** напрыгивание на гимнастическую скамейку двумя ногам с места, отталкиванием одной и махом другой ноги с шага; спрыгивание с гимнастической скамейки на две ноги; напрыгивание в упор на коленях на гимнастического коня или козла (высота до 100 см); спрыгивание в полуприсед на мягкость приземления;

**Упражнения в равновесии.** Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке, бревну, повороты на носках, приседания на двух ногах, стойки «фламинго» и «ласточка»; комбинации из разученных упражнений;

**Упражнения в висах и упорах.** Вис на согнутых руках, подтягивание в висе (мальчики); подтягивание согнутых в коленях ног к груди в висе на гимнастической стенке или перекладине; размахивание изгибами в висе на перекладине (мальчики), в висе на верхней жерди брусьев (девочки);

**упоры:** напрыгивания в упор на низкую перекладину (мальчики); напрыгивание в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев (девочки); упор прогнувшись на низкой перекладине (мальчики) и на нижней жерди (девушки); из виса стоя на

перекатом с пятки на носок, ходьбу со сменой направления и темпа движения; приставными шагами влево, вправо, приставными шагами вперед поочередно левой и правой ногой;

скрестным шагом влево и вправо, в полуприседе, в полном приседе; ходьбу по диагоналям и разметке; ходьбу со сменой длины шага, шагом спортивной ходьбы.

**общеразвивающие упражнения:** общеразвивающие упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, со скакалкой), в парах;

**упражнения для формирования правильной осанки:** ходьбу с предметом на голове (по гимнастической скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки);

ходьбу, скамейки на две ноги; напрыгивание в упор на коленях на гимнастического коня или козла (высота до 100 см); спрыгивание в полуприсед на мягкость приземления;

**упражнения в равновесии:** ходьбу приставными шагами по гимнастической скамейке, бревну, повороты на носках, приседание на двух ногах, стойки «фламинго» и «ласточка»; комбинации из разученных упражнений;

**висы:** вис на согнутых руках, подтягивание в висе подтягивание согнутых в коленях ног к груди в висе на гимнастической стенке или перекладине; размахивание изгибами в висе на перекладине (мальчики), в висе на верхней жерди брусьев (девочки);

**упоры:** напрыгивания в упор на низкую перекладину (мальчики); напрыгивание в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев (девочки); упор прогнувшись на низкой перекладине (мальчики) и на нижней жерди (девушки); из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь (девочки), на низкую перекладину (мальчики);

ходьбу на руках в упоре по полу (мальчики); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мальчики), в упоре

<p>согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь (девочки), на низкую перекладину (мальчики);</p> <p>ходьбу на руках в упоре по полу (мальчики); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мальчики), в упоре на гимнастической скамейке (девочки);</p> <p><b>Лазания и перелезания.</b> Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке приставными шагами в горизонтальном направлении с последовательным перехватом рук, по гимнастической стенке в вертикальном направлении с разноименными и одноименными перехватами рук; подтягивание в упоре лежа на груди по наклонной гимнастической скамейке; лазание по канату в три приема с помощью ног;</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Группировка из положения лежа на спине; перекат назад из упора присев и перекат вперед в группировке; кувырок вперед, два кувырка вперед; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; «полушпагат» и «шпагат» с опорой на руки; мост из положения стоя с помощью (девочки); комбинация из разученных упражнений: два кувырка вперед в группировке, стойка на лопатках с прямыми ногами, перекат вперед в группировке в упор присев, прыжок прогнувшись;</p> <p><b>Комплексы упражнений утренней гимнастики.</b> Комплекс из 5-6 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти);</p> <p><b>Упражнения для развития</b> ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.</p>	<p>на гимнастической скамейке (девочки);</p> <p><b>выполняет: :</b></p> <p><b>лазание:</b> по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке приставными шагами в горизонтальном направлении с последовательным перехватом рук, по гимнастической стенке в вертикальном направлении с разноименными и одноименными перехватами рук; подтягивание в упоре лежа на груди по наклонной гимнастической скамейке; лазание по канату в три приема с помощью ног;</p> <p><b>акробатические упражнения:</b> группировка из положения лежа на спине; перекат назад из упора присев и перекат вперед в группировке; кувырок вперед, два кувырка вперед; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; «полушпагат» и «шпагат» с опорой на руки; мост из положения стоя с помощью (девочки); комбинация из разученных упражнений: два кувырка вперед в группировке, стойка на лопатках с прямыми ногами, перекат вперед в группировке в упор присев, прыжок прогнувшись;</p> <p><b>Знает и выполняет: :</b></p> <p>комплекс из 5-6 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти);</p> <p><b>упражнения для развития</b> ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики.</p>
<b>Легкая атлетика</b>	
<p><b>Знания.</b> Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.</p> <p><b>Ходьба.</b> Обычную ходьбу с изменением длины и частоты шагов; <b>Бег.</b> Специальные беговые упражнения, стартовый разбег; бег по прямой; бег 30 - 60 метров с высокого старта;</p>	<p><b>Ученик:</b></p> <p><b>знает</b> правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием;</p> <p><b>выполняет: :</b></p> <p><b>ходьба:</b> обычную ходьбу с изменением длины и частоты шагов;</p> <p><b>бег:</b> специальные беговые упражнения;</p>

<p>челночный бег 4×9 метров; равномерный бег 600 - 1500 метров; <b>Прыжки.</b> Прыжки с места: прыжки вверх с прыжки с разбегом: прыжки в длину согнув ноги с короткого разбега; прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание»;</p> <p><b>Метание.</b> Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цели; броски набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага, снизу-вверх, на максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска в верх с хлопком в ладони, после поворота на 90°, после приседания; Специальная физическая подготовка</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости.</p>	<p>стартовый разбег; бег по прямой; бег 30 - 60 метров с высокого старта; челночный бег 4×9 метров; равномерный бег 600 - 1500 метров; <b>прыжки с места:</b> прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; с поворотом на 90°, 180°; прыжки в <b>прыжки с разбегом:</b> прыжки в длину согнув ноги с короткого разбега; прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание»;</p> <p><b>метание:</b> метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цели; броски набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага, снизу-вверх, на максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска в верх с хлопком в ладони, после поворота на 90°, после приседания;</p> <p><b>упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики.</p>
<b>Спортивные игры</b>	
<p><b>Знания.</b> Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Правила перехода к месту занятий спортивными играми. Подготовка и уборка мест занятий спортивными играми. Правила соревнований по спортивным играм.</p> <p><b>Баскетбол. Техника игры.</b> Стойка баскетболиста, различные передвижения в защите и нападении, остановка прыжком, ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении, передача мяча одной рукой от плеча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места, двумя руками от груди, штрафной бросок.</p> <p><b>Тактика игры в защите.</b> Стойка защитника, передвижение в защитной стойке, выбор позиции относительно соперника и противодействие получению</p>	<p><b>Ученик:</b> имеет представление о подготовке инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми; о подготовке мест занятий спортивными играми;</p> <p><b>выполняет:</b> <b>баскетбол:</b> стойку баскетболиста, различные передвижения в защите и нападении, остановку прыжком, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении, передачу мяча одной рукой от плеча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места, двумя руками от груди, штрафной бросок.</p> <p><b>Тактика игры в защите:</b> стойка защитника, передвижение в защитной стойке, выбор позиции относительно соперника и противодействие получению</p>

им мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.

**Футбол. Техника игры.** Передвижения скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; Остановка мяча подошвою и внутренней стороной стопы; ведение мяча средней внутренней и внешней частью подъема; жанглирование мячом; вбрасывание мяча на дальность.

**Техника игры вратаря.** Ловля мяча с боку, игра на выходе, отбивание мяча одной и двумя руками.

**Тактика игры в нападении.** Индивидуальные действия: маневрирование на поле, выбор свободного места для приема мяча. Командные действия: взаимодействие двух и более игроков во время атаки.

**Тактика игры в защите.** Выбор позиции относительно соперника и противодействие получению им мяча.

Игры с элементами футбола: «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Квадрат». Учебная игра

**Волейбол. Техника игры.** Стойка волейболиста, разновидности передвижений по площадке, прием и передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача.

**Тактика игры.** Индивидуальные действия: ориентирование на площадке, выбор выходного положения для приема мяча с подачи. Командные действия: расстановка игроков на площадке. Волейбол по упрощенным правилам «Пионербол».

Специальная физическая подготовка

**Упражнения для развития** скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.

им мяча.

Знает правила и играет в подвижные игры с элементами баскетбола. Применяет изученные приемы в условиях игры.

**футбол, техника игры:** передвижения скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема;

Остановку мяча подошвою и внутренней стороной стопы; ведение мяча средней внутренней и внешней частью подъема; жанглирование мячом; вбрасывание мяча на дальность.

*техника игры вратаря:* ловлю мяча с боку, игру на выходе, отбивание мяча одной и двумя руками.

*Тактика игры в нападении.* Индивидуальные действия: маневрирование на поле, выбор свободного места для приема мяча. Командные действия: взаимодействие двух и более игроков во время атаки.

*Тактика защиты:* умеет выбрать позицию относительно соперника и противодействовать получению им мяча.

Применяет изученные приемы в условиях игры.

**волейбол:** стойку волейболиста, разновидности передвижений по площадке, прием и передачу мяча сверху двумя руками, нижнюю прямую подачу;

**тактика игры:** Индивидуальные действия: ориентируется на площадке, выбирает выходное положение для приема мяча с подачи. Командные действия: зает и выполняет: расстановку игроков на площадке; применяет изученные приемы в условиях игры; играет в волейбол по упрощенным правилам «Пионербол».

**упражнения для развития** скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости;

**соблюдает:** правила безопасности занятий на уроках спортивных игр; правила

	перехода к месту занятий спортивными играми.
<b>Комплекс ГТО</b>	
<p><b>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Бег 30 метров.</li> <li>Наклон вперед.</li> <li>Прыжок в длину с места.</li> <li>Челночный бег 4х9 метров.</li> <li>Подтягивание.</li> <li>Бег 1000 метров или ходьба: мальчики - 2000 метров, девочки - 1500 метров.</li> </ol>	<p><b>Ученик:</b>  <b>выполняет:</b> шесть упражнений для определения уровня физического развития и шесть упражнений для диагностики уровня развития физической подготовленности;  <b>соблюдает:</b> правила безопасности упражнений.</p>

### 7 класс

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	
<p><b>Обеспечение безопасности занятий.</b> Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Правила оказания первой помощи пострадавшему.</p> <p><b>Гигиенические знания.</b> Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья и умственную работоспособность. Комплекс упражнений для повышения умственной работоспособности в процессе выполнения домашних заданий. Понятие закаливания. Влияние закаливания на эмоциональное состояние здоровья обучающихся.</p> <p><b>Правила самостоятельных занятий.</b> Правила дыхания при выполнении физических упражнений для развития силы, силовой выносливости и подвижности позвоночника. Правила одной из спортивных игр, изучаемых на уроках, правила проведения трех подвижных игр.</p> <p><b>Самоконтроль.</b> Норма веса и окружности грудной клетки для своего роста. Оптимальные показатели ЧСС и ЧД в состоянии покоя и после физической нагрузки. Правила самостоятельного выполнения тестовых упражнений, определяющих уровень развития</p>	<p><b>Ученик:</b>  <b>имеет</b> представление об Олимпийских играх, олимпийском движении, их идеалах и ценностях;  <b>понимает</b> влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие;  <b>определяет</b> понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений; правила измерения массы тела, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД); норму веса для своего роста;  <b>называет</b> индивидуальные показатели физического развития; правила проведения не менее трех подвижных игр;  <b>объясняет:</b> понятие здоровья человека; содержание здорового образа жизни; занятия физическими упражнениями и самоконтроль - обязательные условия здорового образа жизни; влияние вредных привычек на здоровье, физическое развитие, двигательные способности учащихся;  <b>соблюдает:</b> правила безопасного поведения учащихся в раздевалках и во время уроков физической культуры и здоровья; правила передвижения к месту занятий физической культурой; простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях.</p>

<p>двигательных качеств.</p> <p><b>Здоровый образ жизни.</b> Санитарно-гигиенические требования здорового образа жизни. Место физических упражнений в режиме дня здорового образа жизни шестиклассника в различные периоды года.</p> <p><b>Олимпизм и олимпийское движение.</b> Пьер де Кубертен - основоположник современных Олимпийских игр и олимпийского движения. Становление современных Олимпийских игр. Первые зимние Олимпийские игры (1924). Отечественные спортсмены на олимпийской арене и их достижения.</p>	
<b>Гимнастика</b>	
<p><b>Знания.</b> Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Подготовка к занятиям по гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием. Подготовка мест занятий.</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Ходьба строевым шагом, перестроение из одной шеренги в две; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре в движении;</p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба на носках со сменой длины шагов, обычная ходьба с замедлением и ускорением темпа движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы; ходьба по диагоналям разметки;</p> <p><b>Упражнения для формирования правильной осанки.</b> Ходьба с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой;</p> <p><b>Напрыгивания и спрыгивания.</b> напрыгивание на скамейку двумя ногами, отталкиванием одной и махом другой ноги с шага; на гимнастического коня или козла в упор присев; спрыгивание со скамейки, с гимнастического коня или козла (высота снаряда до 100см) в полуприсед на мягкость приземления; прыжки в глубину; <b>Упражнения на гимнастическом бревне.</b> передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением</p>	<p><b>Ученик:</b> знает правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием; требования к подготовке и уборке мест занятий;</p> <p><b>выполняет :</b> <b>строевые упражнения:</b> ходьбу строевым шагом, перестроение из одной шеренги в две; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре в движении;</p> <p><b>ходьба:</b> ходьбу на носках со сменой длины шагов, обычную ходьбу с замедлением и ускорением темпа движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы; ходьбу по диагоналям разметки;</p> <p><b>упражнения для формирования правильной осанки:</b> ходьбу с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой;</p> <p><b>напрыгивания и спрыгивания:</b> напрыгивание на скамейку двумя ногами, отталкиванием одной и махом другой ноги с шага; на гимнастического коня или козла в упор присев; спрыгивание со скамейки, с гимнастического коня или козла (высота снаряда до 100см) в полуприсед на мягкость приземления; прыжки в глубину; <b>упражнения на гимнастическом бревне:</b> передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора);</p>

вперед;

Комбинацию элементов: и.п. стойка на носках, руки на пояс–2-3- шага на носках–попорот кругом, руки в стороны–мах левой ногой хлопок в ладони под ней–мах правой, хлопок в ладони под ней–махом левой (правой) поворот налево (направо) на 90° –упор присевши на левой (правой)–стойка ноги врозь, руки в стороны–упор присев на левой (правой)–поворот налево (направо) в положение выпада, руки в стороны–стойка на носках, руки в стороны–2-3 быстрых шага в перед соскок прогнувшись–о.с.;

**Висы.** В висе на согнутых руках поднимание и опускание согнутых в коленях ног; в висе на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием;

подтягивание из вися (мальчики), из вися стоя и лежа (девочки); в висе на перекладине размахивание изгибами (мальчики); на низкой перекладине вис согнувшись, вис прогнувшись;

**Упоры.** На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо) (мальчики); из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо) (девочки); ходьба на руках в упоре на низких параллельных брусьях (мальчики), в упоре на параллельных брусьях подтягивание согнутых в коленях ног к груди с последующим выпрямлением и опусканием (мальчики);

**Лазание.** По гимнастической лестнице изученными способами, по канату в два приема;**Акробатические упражнения.** из стойки на коленях перекач вперед прогнувшись; из упора присев кувырок назад в упор присев, кувырок назад в «полушпагат» (девочки), кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики); отталкивание двумя ногами из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики),

поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед;

Комбинацию элементов: и.п. стойка на носках, руки на пояс –2-3- шага на носках–попорот кругом, руки в стороны–мах левой ногой хлопок в ладони под ней–мах правой, хлопок в ладони под ней–махом левой (правой) поворот налево (направо) на 90° –упор присевши на левой (правой)–стойка ноги врозь, руки в стороны–упор присев на левой (правой)–поворот налево (направо) в положение выпада, руки в стороны–стойка на носках, руки в стороны–2-3 быстрых шага в перед соскок прогнувшись–о.с.;

**висы:** в висе на согнутых руках поднимание и опускание согнутых в коленях ног; в висе на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием;

подтягивание из вися (мальчики), из вися стоя и лежа (девочки); в висе на перекладине размахивание изгибами (мальчики); на низкой перекладине вис согнувшись, вис прогнувшись;

**упоры:** на низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо) (мальчики); из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо) (девочки); ходьба на руках в упоре на низких параллельных брусьях (мальчики), в упоре на параллельных брусьях подтягивание согнутых в коленях ног к груди с последующим выпрямлением и опусканием (мальчики);

**лазание:** по гимнастической лестнице изученными способами, по канату в два приема;

**акробатические упражнения:** из стойки на коленях перекач вперед прогнувшись; из упора присев кувырок назад в упор присев, кувырок назад в «полушпагат» (девочки), кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики); отталкивание двумя

<p>«мост» из положения стоя наклоном назад с помощью (девочки); комбинация из трех разученных упражнений;  <b>Комплекс упражнений утренней гимнастики.</b> комплекс из 8-10 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти);          Специальная физическая подготовка  <b>Упражнения для развития</b> силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости,</p>	<p>ногами из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), «мост» из положения стоя наклоном назад с помощью (девочки); комбинация из трех разученных упражнений;  <b>Комплекс упражнений утренней гимнастики</b> комплекс из 8-10 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти);  <b>упражнения для развития</b> силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости,  <b>соблюдает:</b> правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики.</p>
<b>Легкая атлетика</b>	
<p><b>Знания.</b> Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования.  <b>Ходьба.</b> Ходьба с различным положением рук на носках; ходьбаскрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, со сменой длины и частоты шагов, по линиям и разметке;  <b>Бег.</b> специальные беговые упражнения; старт с опорой одной рукой; низкий старт, стартовый разбег; бег 30 - 60 метров с учетом времени; челночный бег 4×9 метров; равномерный бег (2 минуты, 4 минуты, 6 минут), равномерный бег 600 - 1500 метров;  <b>Прыжки с места.</b> Прыжки вверх с отталкиванием двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперед, прыжки с продвижением вперед; прыжки на месте на одной ноге с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед (3-5-7 прыжков);  <b>Прыжки с разбега.</b> Прыжки в длину согнув ноги с короткого разбега, с длинного разбега; прыжки в высоту способом «перешагивание» с короткого (3-5 шагов) и с длинного (10-14 шагов)разбега;  <b>Метание.</b> Метание теннисного мяча с небольшого разбега на заданное расстояние, на дальность по коридору 10 метров, на дальность с отскоком от стены; броски набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага;</p>	<p><b>Ученик:</b>  <b>знает</b> правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием;  <b>выполняет:</b>  <b>ходьба:</b> ходьбу с различным положением рук на носках; ходьбу скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, со сменой длины и частоты шагов, по линиям и разметке;  <b>бег:</b> специальные беговые упражнения; старт с опорой одной рукой; низкий старт, стартовый разбег; бег 30 - 60 метров с учетом времени; равномерный бег (2 минуты, 4 минуты, 6 минут), челночный бег 4×9 метров; равномерный бег 600 - 1500 метров;  <b>прыжки с места:</b> прыжки вверх с отталкиванием двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперед, прыжки с продвижением вперед; прыжки на месте на одной ноге с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед (3-5-7 прыжков);  <b>прыжки с разбега:</b> прыжки в длину согнув ноги с короткого разбега, с длинного разбега; прыжки в высоту способом «перешагивание» с короткого (3-5 шагов) и с длинного (10-14 шагов) разбега;  <b>метание:</b> метание теннисного мяча с небольшого разбега на заданное расстояние, на дальность по коридору 10 метров, на дальность с отскоком от стены;</p>

<p>подбрасывание набивного мяча снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту;</p> <p>ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх с двумя хлопками, после поворота на 90° и 180°, после приседания, после броска партнера.</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей выносливости.</p>	<p>броски набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага;</p> <p>подбрасывание набивного мяча снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту;</p> <p>ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх с двумя хлопками, после поворота на 90° и 180°, после приседания, после броска партнера.</p> <p><b>упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, выносливости; <b>соблюдает:</b> правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики.</p>
<b>Спортивные игры</b>	
<p><b>Знания.</b> Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Подготовка инвентаря, одежды и обуви для занятий спортивными играми. Правила перехода к месту занятий спортивными играми. Подготовка и уборка мест занятий. Индивидуальные и тактические действия в нападении и защите в спортивных играх. Основные правила спортивных игр.</p> <p><b>Баскетбол. Техника игры.</b> Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, обводка препятствий, передача мяча от плеча в движении, остановка шагом и прыжком, броски мяча с места в прыжке; броски мяча в корзину: одной рукой с верха, двумя руками от головы, бросок одной рукой с места с отскоком от щита, штрафной бросок; отвлекающие приемы, действия в защите (отбор мяча).</p> <p><b>Тактика игры в нападении.</b> Индивидуальные действия: способы передвижения в соединении с финтами, выбор места для игровых действий; выбор игрового момента и способа ведения мяча во время прохода под щит, выбор игрового момента для выполнения броска мяча в кольцо, подбор мяча который отскочил от щита. Командные действия: организация простейших видов позиционного нападения «восьмерка» и быстрым прорывом.</p> <p><b>Тактика игры в защите.</b> Индивидуальные действия: выбор позиции относительно расположения соперника на площадке противодействие получению им мяча, выбор игрового</p>	<p><b>Ученик:</b></p> <p><b>имеет</b> представление о подготовке инвентаря, мест занятий, одежды и обуви для занятий спортивными играми;</p> <p><b>знает:</b> индивидуальные и тактические действия в нападении и защите в спортивных играх. Основные правила спортивных игр. <b>выполняет:</b></p> <p><b>баскетбол: техника игры.</b> Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, обводка препятствий, передача мяча от плеча в движении, остановка шагом и прыжком, броски мяча с места в прыжке; броски мяча в корзину: одной рукой с верха, двумя руками от головы, бросок одной рукой с места с отскоком от щита, штрафной бросок; отвлекающие приемы, действия в защите (отбор мяча). <b>Тактика игры в нападении.</b> Индивидуальные действия: способы передвижения в соединении с финтами, выбор места для игровых действий; выбор игрового момента и способа ведения мяча во время прохода под щит, выбор игрового момента для выполнения броска мяча в кольцо, подбор мяча который отскочил от щита. Командные действия: организация простейших видов позиционного нападения «восьмерка» и быстрым прорывом.</p> <p><b>Тактика игры в защите.</b> Индивидуальные действия: выбор позиции относительно расположения соперника на площадке противодействие получению им мяча, выбор игрового момента для накрывания и отбивания</p>

момента для накрывания и отбивания мяча во время выполнения броска в кольцо. Командные действия: противодействие во время позиционного нападения. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра.

**Футбол. Техника игры.** Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема, удары по воротам с разного расстояния; передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением, жонглирование мячом; обводка выставленных фишек.

**Техника игры вратаря.** Броски мяча рукой; ловля, отбивание, перенесения мяча без падения.

**Тактика игры в нападении.** Индивидуальные действия: Маневрирование на поле; выбор свободного места для приема мяча. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки.

**Тактика игры в защите.** Индивидуальные действия: выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Командные действия: выбор позиции; умение противодействовать при равном соотношении сил с соперником.

**Тактика игры вратаря.** Выбор места в штрафной площадке во время ловли мяча на выходе.

Игры с элементами футбола. Учебная игра.

**Волейбол. Техника игры.** Стойка волейболиста, разновидности передвижений по площадке, прием мяча двумя руками снизу и сверху на месте и после перемещения вперед; передача мяча двумя руками снизу и сверху, нижняя прямая подача с шагом вперед.

**Тактика игры.** Индивидуальные действия : ориентирование на площадке, выбор выходного положения для выполнения второй передачи; выбор выходного положения для приема мяча. Командные действия: взаимодействия двух-трех игроков возле сетки во время розыгрыша мяча своей командой; взаимодействие игроков передней линии во время защиты. Волейбол по упрощенным правилам

мяча во время выполнения броска в кольцо. Командные действия: противодействие во время позиционного нападения. Применение разученных приемов в условиях учебной игры;

**футбол: техника игры.** Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема, удары по воротам с разного расстояния; передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением, жонглирование мячом; обводка выставленных фишек.

**Техника игры вратаря.** Броски мяча рукой; ловля, отбивание, перенесения мяча без падения.

**Тактика игры в нападении.** Индивидуальные действия: Маневрирование на поле; выбор свободного места для приема мяча. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки.

**Тактика игры в защите.** Индивидуальные действия: выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Командные действия: выбор позиции; умение противодействовать при равном соотношении сил с соперником.

**Тактика игры вратаря.** Выбор места в штрафной площадке во время ловли мяча на выходе. Применение разученных приемов в условиях учебной игры;

**волейбол: техника игры.** Стойка волейболиста, разновидности передвижений по площадке, прием мяча двумя руками снизу и сверху на месте и после перемещения вперед; передача мяча двумя руками снизу и сверху, нижняя прямая подача с шагом вперед.

**Тактика игры.** Индивидуальные действия : ориентирование на площадке, выбор выходного положения для выполнения второй передачи; выбор выходного положения для приема мяча. Командные действия: взаимодействия двух-трех игроков возле сетки во время розыгрыша мяча своей командой; взаимодействие игроков передней линии во время защиты. Волейбол по упрощенным правилам

«Пионербол», Учебная игра;  
**упражнения для развития скорости,**

<p>«Пионербол».</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.</p>	<p>ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности занятий на уроках спортивных игр; правила перехода к месту занятий спортивными играми; правиласоревнований.</p>
<p><b>Мониторинг физического развития и физической подготовленности</b></p>	
<p><b>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 30 метров.</li> <li>2. Наклон вперед.</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> <li>4. Челночный бег 4х9 метров.</li> <li>5. Подтягивание.</li> <li>6. Бег 1000 метров или ходьба: мальчики - 2000 метров, девочки - 1500 метров</li> </ol>	<p><b>Ученик:</b></p> <p><b>выполняет:</b> шесть упражнений для определения уровня физического развития и шесть упражнений для диагностики уровня развития физической подготовленности;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности упражнений.</p>

## 8класс

<p>Содержание учебного материала</p>	<p>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</p>
<p><b>Основы знаний о физической культуре</b></p>	
<p><b>Обеспечение безопасности занятий.</b> Правила безопасного поведения учащихся на уроках легкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных игр, плавания. Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями в спортивных залах и на открытых площадках. Правила оказания первой помощи пострадавшему.</p> <p><b>Гигиенические знания.</b> Закаливание во выносливости. Условия проведения подвижных игр (по выбору).</p> <p><b>Самоконтроль.</b> Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности (УФП). Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Тестовые упражнения - объективные показатели уровня физической подготовки (УФП). Самооценка УФП.</p>	<p><b>Ученик:</b></p> <p><b>имеет</b> представление о закаливании во <b>определяет</b> понятие и задачи физической подготовки; понятие учебного задания; понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности (УФП); понятие общей физической подготовки;</p> <p><b>называет</b> структурные компоненты здорового образа жизни; двигательный режим дня учащегося в различные периоды года; физкультурные занятия в режиме учебного и выходного дня; основные факторы влияния олимпийских игр на состояние и развитие физической культуры и спорта;</p> <p><b>объясняет:</b> понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности (УФП); подбор учебного задания для развития общей выносливости; условия проведения</p>

<p><b>Здоровый образ жизни.</b> Структурные компоненты здорового образа жизни. Двигательный режим дня учащегося в различные периоды года. Физкультурные занятия в режиме учебного и выходного дня. Понятие общей физической подготовки. Влияние общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность учащегося.</p> <p><b>Олимпизм и олимпийское движение в современном мире.</b> Влияние олимпийских игр на состояние и развитие физической культуры и спорта. «Ода спорту» - яркий пример сплоченности олимпийцев.</p>	<p>подвижных игр (по выбору);</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасного поведения учащихся на уроках легкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных игр, плавания.</p>
<b>Гимнастика</b>	
<p><b>Знания.</b> Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Подготовка учащихся к занятиям гимнастикой и акробатикой. Самостраховка во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные занятия по развитию гибкости. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием..</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в одну и две шеренги, колонны, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три; <b>Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения без предметов, с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с мячами), упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке; <b>Ходьба.</b> ходьба</p> <p><b>Упражнения для формирования правильной осанки.</b> Ходьба на носках с гимнастической палкой за спиной, над головой, на носках приставными шагами с поворотами и приседаниями по гимнастической скамейке; упражнения для укрепления мышц спины.</p> <p><b>Опорные прыжки.</b> прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 сантиметров, в длину (мальчики), в ширину (девочки); прыжок боком с поворотом на 90°.</p> <p><b>Упражнения на гимнастическом бревне.</b></p>	<p><b>Ученик:</b></p> <p><b>знает</b> правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием; требования к подготовке и уборке мест занятий; <b>владеет:</b> : <b>имеет</b> представление об безопасных самостоятельных занятиях по развитию гибкости;</p> <p><b>выполняет: строевые упражнения:</b> построение в одну и две шеренги, колонны, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три;</p> <p><b>общеразвивающие упражнения:</b> упражнения без предметов, с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с мячами), упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке; <b>ходьба:</b> ходьбу</p> <p><b>упражнения для формирования правильной осанки:</b> ходьбу на носках с гимнастической палкой за спиной, над головой, на носках приставными шагами с поворотами и приседаниями по гимнастической скамейке; упражнения для укрепления мышц спины; <b>опорные прыжки:</b> прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 сантиметров, в длину (мальчики), в ширину (девочки); прыжок боком с поворотом на 90°;</p> <p><b>упражнения на гимнастическом бревне:</b> ходьбу на носках укороченными и приставными шагами; соединение</p>

Ходьба на носках укороченными и приставными шагами; соединение прыжков на одной и двух ногах на месте, с незначительным продвижением вперед. повороты на 180° махом одной ноги назад, руки через стороны вверх опорой 2-3 шага свзмахом ноги, руки на пояс—2 прыжка со сменой ног поворот наносках на 180°, руки в стороны—шаг левой (правой) вперед—упор стояна левом (правом) колене—шагом левой (правой) наклоном вперед «ласточка» на левой (правой), дугами вниз правую руку в сторну левую вверх—опуская левую (правую) ногу махом назад соскок прогнувшись с поворотом налево лицом к бревну;

**Висы.** подтягивание в висе на перекладине, из виса лежа; размахивание изгибами в висе на перекладине (юноши); в висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием;

**Упоры. (Девочки):** из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор на руках на нижнюю жердь (с помощью), махом назад соскок с поворотом на 90°; из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) рукой за верхнюю жердь левая (правая) рука отведена в сторону, сед углом — держать; перехват левой (правой) рукой с поворотом направо (налево) за верхнюю жердь, опуская ноги, перехват правой (левой) рукой за нижнюю жердь с поворотом направо соскок в стойку правым (левым) боком к нижней жерди;

*при отсутствии разновысоких брусьев (девушки):* на поворотом налево в соскок; **(мальчики):** на низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) в упор; из упора на низкой перекладине махом назад соскок с поворотом плечом назад на 90°;

прыжков на одной и двух ногах на месте, с незначительным продвижением вперед; повороты на 180° махом одной ноги назад, руки через стороны вверх опорой 2-3 шага свзмахом ноги, руки на пояс—2 прыжка со сменой ног поворот наносках на 180°, руки в стороны—шаг левой (правой) вперед—упор стояна левом (правом) колене—шагом левой (правой) наклоном вперед «ласточка» на левой (правой), дугами вниз правую руку в сторну левую вверх—опуская левую (правую) ногу махом назад соскок прогнувшись с поворотом налево лицом к бревну;

**висы:** подтягивание в висе на перекладине, из виса лежа; размахивание изгибами в висе на перекладине (юноши); в висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием;

**упоры (девочки):** из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор на руках на нижнюю жердь (с помощью), махом назад соскок с поворотом на 90°; из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) рукой за верхнюю жердь левая (правая) рука отведена в сторону, сед углом — держать; перехват левой (правой) рукой с поворотом направо (налево) за верхнюю жердь, опуская ноги, перехват правой (левой) рукой за нижнюю жердь с поворотом направо соскок в стойку правым (левым) боком к нижней жерди;

*при отсутствии разновысоких брусьев (девушки):* на

поворотом налево в соскок; **упоры (мальчики):** на низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) в упор; из упора на низкой перекладине махом назад соскок с поворотом плечом назад на 90°; передвижение на брусьях в упоре с

передвижение на брусках в упоре с согнутыми ногами; размахивание в упоре на низких параллельных брусках с разведением ног на махе впереди (юноши); сед ноги врозь на низких параллельных брусках, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180°.

**Лазание.** По канату с помощью ног на скорость в два приема (мальчики), в три приема (девочки).

**Акробатические упражнения.** из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (м); стойка на руках махом одной и отталкиванием другой ногой с помощью (мальчики); опускание в «мост» и вставание с моста из положения стоя (с помощью)(девочки); комбинация из 3-4 ранее разученных упражнений; **Комплексы упражнений утренней гимнастики.**

комплекс из 10-12 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти).

**Упражнения для развития** скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, силовой выносливости с акцентом на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей рук, динамической силы мышц- разгибателей рук, силовой выносливости мышц-сгибателей туловища.

согнутыми ногами; размахивание в упоре на низких параллельных брусках с разведением ног на махе впереди (юноши); сед ноги врозь на низких параллельных брусках, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180°;

**лазание:** по канату с помощью ног на скорость в два приема (мальчики), в три приема (девочки);

**акробатические упражнения:** из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (м); стойка на руках махом одной и отталкиванием другой ногой с помощью (мальчики); опускание в «мост» и вставание с моста из положения стоя (с помощью)(девочки). Комбинация из 3-4 ранее разученных упражнений; **Комплексы упражнений утренней гимнастики:** комплекс из 10-12 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти).

**упражнения для развития** ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, силовой выносливости с акцентом на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей рук, динамической силы мышц-разгибателей рук, силовой выносливости мышц-сгибателей туловища;

**соблюдает:** правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики.

## Легкая атлетика

**Знания.** Двигательные качества, которые развиваются средствами легкой атлетики. Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Субъективный контроль физической нагрузки.

**Ходьба.** Разновидности ходьбы.

**Бег.** Специальные беговые упражнения; высокий старт; низкий старт, стартовый разбег; бег с низкого старта с максимальной скоростью; бег с максимальной скоростью 30 – 60 метров; бег с переменной скоростью: 20 метров (медленно, быстро, с максимальной

### Ученик:

**знает** двигательные качества, которые развиваются средствами легкой атлетики; правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием;

**соблюдает:** правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики;

**выполняет:**

**ходьба:** разновидности ходьбы;

**бег:** специальные беговые упражнения; высокий старт; низкий старт, стартовый разбег; бег с низкого старта с максимальной скоростью; бег с максимальной скоростью 30 – 60 метров; бег с переменной скоростью: 20 метров (медленно, быстро, с максимальной скоростью); челночный бег 4×9 метров;

<p>скоростью); челночный бег 4×9 метров; эстафетный бег; эстафеты: встречная и по кругу; равномерный бег 800 - 1500 метров.</p> <p><b>Прыжки с места.</b> Тройной прыжок, пятерной прыжок, прыжок вверх с отталкиванием двумя ногами, с подтягиванием коленей (без продвижения и с продвижением вперед), прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; запрыгивание в круги, расположенные на разном расстоянии.</p> <p><b>Прыжки с разбега.</b> прыжки в длину согнув ноги с короткого и длинного разбега; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки вверх с выполнением двух-трех шагов, доставая рукой подвешенный мяч.</p> <p><b>Метание.</b> Метание мяча (150 г) и теннисного мяча с четырех-шести шагов разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и дальность, с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 6-8 метров.</p> <p><b>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, аэробной выносливости.</b></p>	<p>эстафетный бег; эстафеты: встречная и по кругу; равномерный бег 800 - 1500 метров;</p> <p><b>прыжки с места:</b> тройной прыжок, пятерной прыжок, прыжок вверх с отталкиванием двумя ногами, с подтягиванием коленей (без продвижения и с продвижением вперед), прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; запрыгивание в круги, расположенные на разном расстоянии;</p> <p><b>прыжки с разбега:</b> прыжки в длину согнув ноги с короткого и длинного разбега; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки вверх с выполнением двух-трех шагов, доставая рукой подвешенный мяч;</p> <p><b>метание:</b> метание мяча (150 г) и теннисного мяча с четырех-шести шагов разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и дальность, силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, аэробной выносливости;</p>
<b>Спортивные игры</b>	
<p><b>Знания.</b> Судейство соревнований. Состав судейской бригады. Жесты судьи. Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Подготовка и уборка мест занятий спортивными играми. Правила соревнований.</p> <p><b>Баскетбол. Техника игры.</b> Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, ведение попеременно правой и левой рукой, ведение мяча без зрительного контроля, обводка препятствий; передача мяча от плеча в движении, остановка в два шага, выполнение двойного шага; броски мяча в корзину: одной рукой с веру, двумя руками от головы, бросок с места с отскоком от щита, броски мяча с места по кольцу двумя руками от груди, штрафной</p>	<p><b>Ученик:</b> <b>имеет</b> представление о судействе соревнований, составе судейской бригады, жестах судьи; о подготовке инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми; подготовки мест занятий спортивными играми;</p> <p><b>выполняет :</b> <b>Техника игры.</b> Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, ведение попеременно правой и левой рукой, ведение мяча без зрительного контроля, обводка препятствий; передача мяча от плеча в движении, остановка в два шага, выполнение двойного шага; броски мяча в корзину: одной рукой сверху, двумя руками от головы, бросок с места с отскоком от щита, броски мяча с места по</p>

бросок, броски мяча в движении после двойного шага.

**Тактика игры в нападении.**

Индивидуальные действия: способы передвижения в соединении с финтами, выбор места для игровых действий; выбор игрового момента для получения мяча в трехсекундной зоне нападения. Командные действия: взаимодействие двух игроков, трех игроков «восьмерка»; заслон; организация позиционного нападения и быстрого прорыва.

**Тактика игры в защите.**

Индивидуальные действия: выбор позиции опеки соперников на площадке противдействие броска мяча со средней дистанции, уход с под заслона. Командные действия: противдействие во время позиционного нападения. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра.

**Футбол. Техника игры.** Передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением, жонглирование мячом; обводка выставленных фишек, вбрасывание мяча из-за боковой линии; остановка мяча грудью; обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; приемы перехвата мяча; удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема, удары по воротам с разного расстояния.

**Техника игры вратаря.** Броски мяча рукой; ловля и отбивание мяча.

**Тактика игры в нападении.**

Индивидуальные действия: Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки.

**Тактика игры в защите.**

Индивидуальные действия: совершенствование «закрывание противника», противдействие передачи, ведения и удару по воротам. Командные действия: выбор позиции; умение противдействовать при равном соотношении сил и при численном превосходстве с соперника.

**Тактика игры вратаря.** Розыгрыш удара

кольцу двумя руками от груди, штрафной бросок, броски мяча в движении после двойного шага.

**Тактика игры в нападении.**

Индивидуальные действия: способы передвижения в соединении с финтами, выбор места для игровых действий; выбор игрового момента для получения мяча в трехсекундной зоне нападения. Командные действия: взаимодействие двух игроков, трех игроков «восьмерка»; заслон; организация позиционного нападения и быстрого прорыва.

**Тактика игры в защите.**

Индивидуальные действия: выбор позиции опеки соперников на площадке противдействие броска мяча со средней дистанции, уход из-под заслона. Командные действия: противдействие во время позиционного нападения; применение разученных приемов в условиях учебной игры;

**футбол:** передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением, жонглирование мячом; обводка выставленных фишек, вбрасывание мяча из-за боковой линии; остановка мяча грудью; обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; приемы перехвата мяча; удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема, удары по воротам с разного расстояния;

**Техника игры вратаря.** Броски мяча рукой; ловля и отбивание мяча.

**Тактика игры в нападении.**

Индивидуальные действия: Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки.

**Тактика игры в защите.**

Индивидуальные действия: совершенствование «закрывание противника», противдействие передачи, ведения и удару по воротам. Командные действия: выбор позиции; умение противдействовать при равном соотношении сил и при численном

<p>от своих ворот, введение мяча в игру партнером. Игры с элементами футбола. Учебная, двухсторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол. Техника игры.</b> передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, через сетку, передачи мяча снизу двумя руками над собой и в парах; прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед, снизу двумя руками после подачи; нижняя прямая подача с шагом вперед;</p> <p><b>Тактика игры.</b> Индивидуальные действия : размещение игроков на площадке, выбор выходного положения для выполнения передач; выбор выходного положения для приема мяча. Командные действия: взаимодействия игроков передней линии; система игры со второй передачи через игрока передней линии; взаимодействие игроков задней линии во время приема мяча; система игры в защите «углом вперед». Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. <b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, скоростной выносливости.</p>	<p>превосходстве с соперника. <b>Тактика игры вратаря.</b> Розыгрыш удара от своих ворот, введение мяча в игру партнером. Применение разученных приемов в условиях учебной и двухсторонней игры;</p> <p><b>волейбол:</b> передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, через сетку, передачи мяча снизу двумя руками над собой и в парах; прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед, снизу двумя руками после подачи; нижняя прямая подача с шагом вперед;</p> <p><b>Тактика игры.</b> Индивидуальные действия : размещение игроков на площадке, выбор выходного положения для выполнения передач; выбор выходного положения для приема мяча. Командные действия: взаимодействия игроков передней линии; система игры со второй передачи через игрока передней линии; взаимодействие игроков задней линии во время приема мяча; система игры в защите «углом вперед». Применение разученных приемов в условиях учебной и двухсторонней игры;</p> <p><b>упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, скоростной выносливости;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности занятий на уроках спортивных игр; правила перехода к месту занятий спортивными играми; правила соревнований по спортивным играм.</p>
<p align="center"><b>Мониторинг физического развития и физической подготовленности</b></p>	
<p><b>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 30 метров.</li> <li>2. Наклон вперед.</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> <li>4. Челночный бег 4х9 метров.</li> <li>5. Подтягивание.</li> <li>6. Бег 1000 метров или ходьба: мальчики - 2000 метров, девочки - 1500 метров.</li> </ol>	<p><b>Ученик:</b></p> <p><b>выполняет:</b> шесть упражнений для определения уровня физического развития и шесть упражнений для диагностики уровня развития физической подготовленности;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности упражнений.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	
<p><b>Обеспечение безопасности занятий.</b> Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных игр, плавания. Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила поведения во время массовых спортивных и зрелищных мероприятий. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, обморожениях, переломах и вывихах.</p> <p><b>Гигиенические знания.</b> Профилактика умственного перенапряжения средствами физической культуры. Комплексы физических упражнений, повышающие умственную работоспособность. Воздушные и водные процедуры как средство закаливания в различные периоды года. Гигиена тела, одежды и обуви учащегося.</p> <p><b>Правила самостоятельных занятий ОФП. Самоконтроль.</b> Понятие соотношения роста, массы тела и окружности грудной клетки. Оптимальные величины ЧСС и ЧД в состоянии покоя. Самооценка уровня физической подготовленности. Критерии оценки техники упражнения. Регулирование нагрузки в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Здоровый образ жизни.</b> Профилактика простудных заболеваний. Повышение защитных свойств организма средствами физической культуры. Индивидуальный недельный двигательный режим учащихся в различные периоды года.</p> <p><b>Олимпизм и олимпийское движение.</b> Международный олимпийский комитет. Олимпийская хартия - единый кодекс правил и условий проведения Олимпийских игр. Крупнейшие международные соревнования: чемпионаты Европы, мира и Олимпийские</p>	<p><b>Ученик:</b></p> <p><b>имеет</b> представление о Международном олимпийском комитете, Олимпийской хартии, крупнейших международных соревнованиях: чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры;</p> <p><b>понимает</b> значение профилактики умственного перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p><b>определяет</b> соотношения роста, массы тела и окружности грудной клетки; оптимальные величины ЧСС и ЧД в состоянии покоя; <b>называет</b> критерии оценки техники упражнения;</p> <p><b>объясняет:</b> регулирование нагрузки в процессе самостоятельных занятий;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных игр, плавания.</p>

игры.	
<b>Гимнастика</b>	
<p><b>Знания.</b> Разновидности гимнастики. Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Установка и уборка гимнастического оборудования. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Перестроение уступом из одной шеренги в две и три; перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну;</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения без предметов, с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами и т.п.), упражнения на гимнастической скамейке, упражнения у гимнастической стенки и на гимнастической стенке.</p> <p><b>Упражнение на гимнастическом бревне.</b> Ходьба на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук; соединение прыжков на одной и двух ногах на месте с движениями рук; соединение прыжков с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую ногу, правая нога назад, руки в стороны, прыжок на правую ногу, левая нога вперед, руки вперед, прыжок на левую ногу, правая нога назад, руки вниз; прыжки с продвижением вперед: махом правой ноги вперед прыжок на две ноги, правая нога впереди, прыжок на правую ногу, левая нога назад, прыжок на левую ногу, правая нога вперед; шаг правой ногой, мах левой ногой, прыжок на две ноги, левая нога впереди; махом одной ноги вперед поворот на ,?180 руки через стороны вверх и вниз; на правой (левой) ноге руки в стороны махом левой (правой) руки через стороны вниз в стойку продольно, руки в стороны; соскок прогнувшись из полуприседа с поворотом на .?90 Выполнение комбинации из изученных 6-8 упражнений, включающих ходьбу, повороты, прыжки, равновесие и соскок.</p> <p><b>Висы и упоры. Висы:</b> подтягивание из виса на перекладине (мальчики), из виса лежа (девочки); подъем переворотом в упор прогнувшись (с помощью) на</p>	<p><b>Ученик:</b></p> <p><b>знает</b> разновидности гимнастики; правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием; требования к подготовке и уборке мест занятий;</p> <p><b>выполняет: :</b></p> <p><b>строевые упражнения:</b> перестроение уступом из одной шеренги в две и три; перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну;</p> <p><b>общеразвивающие упражнения:</b> упражнения без предметов, с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами и т.п.), упражнения на гимнастической скамейке, упражнения у гимнастической стенки и на гимнастической стенке; <b>упражнения на гимнастическом бревне:</b> ходьбу на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук; соединение прыжков на одной и двух ногах на месте с движениями рук; соединение прыжков с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую ногу, правая нога назад, руки в стороны, прыжок на правую ногу, левая нога вперед, руки вперед, прыжок на левую ногу, правая нога назад, руки вниз; прыжки с продвижением вперед: махом правой ноги вперед прыжок на две ноги, правая нога впереди, прыжок на правую ногу, левая нога назад, прыжок на левую ногу, правая нога вперед; шаг правой ногой, мах левой ногой, прыжок на две ноги, левая нога впереди; махом одной ноги вперед поворот на , руки через стороны вверх и?180 вниз; на правой (левой) ноге руки в стороны махом левой (правой) руки через стороны вниз в стойку продольно, руки в стороны; соскок прогнувшись из полуприседа с поворотом на .?90 Выполнение комбинации из изученных 6-8 упражнений, включающих ходьбу,</p>

высокой перекладине; оборот назад; вис согнувшись; вис прогнувшись; размахивание изгибами в вися на перекладине; из размахивания соскок махом назад в мягкий доскок; в вися на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.

**Упоры (девочки):** из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90°;

из положения седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) рукой за верхнюю жердь, левая (правая) рука в сторону, зафиксировать сед углом; опуская ноги с поворотом направо (налево) и перехватом левой рукой за верхнюю жердь, перехват правой (левой) рукой за нижнюю жердь с поворотом направо, перемах двумя ногами через нижнюю жердь с перехватом правой рукой в хват снизу поворотом направо в соскок, в стойку правым (левым) боком к нижней жерди.

*\*При отсутствии разновысоких брусьев:*

на низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках оттолкнуться двумя ногами выполнив переворот в упор на руках прогнувшись, выполнить перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок. **Упоры**

**(мальчики):** передвижение в упоре на брусьях с прямыми ногами; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; размахивание туловищем в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе впереди; сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180° в соскок.

**Лазание.** Лазание по канату или шесту с помощью ног в три приема (девочки); по канату или шесту без помощи ног (мальчики).

повороты, прыжки, равновесие и соскок; *висы:* подтягивание из вися на перекладине (мальчики), из вися лежа (девочки); подъем переворотом в упор прогнувшись (с помощью) на высокой перекладине; оборот назад; вис согнувшись; вис прогнувшись; размахивание изгибами в вися на перекладине; из размахивания соскок махом назад в мягкий доскок;

в вися на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием;

**упоры (девочки):** из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90°;

из положения седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) рукой за верхнюю жердь, левая (правая) рука в сторону, зафиксировать сед углом; опуская ноги с поворотом направо (налево) и перехватом левой рукой за верхнюю жердь, перехват правой (левой) рукой за нижнюю жердь с поворотом направо, перемах двумя ногами через нижнюю жердь с перехватом правой рукой в хват снизу и поворотом направо в соскок, в стойку правым (левым) боком к нижней жерди.

*\*при отсутствии разновысоких брусьев:*

на низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках оттолкнуться двумя ногами выполнив переворот в упор на руках прогнувшись, выполнить перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок; **упоры**

**(мальчики):** передвижение в упоре на брусьях с прямыми ногами; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; размахивание туловищем в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе впереди; сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180° в

<p><b>Опорные прыжки.</b> Прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину, в ширину (девушки).</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Стойку на руках с помощью; из упора присев стойку на голове и руках (мальчики); опускание в «мост» и вставание с «моста», с помощью переворот из моста в упор присев (девушки); комбинация из 6 акробатических упражнений, включающих у мальчиков стойку на голове и руках и два кувырка вперед, у девочек – «мост», стойку на лопатках и два кувырка вперед.</p> <p><b>Комплексы упражнений утренней гимнастики.</b> комплекс из 10-12 упражнений с гимнастической палкой, со скакалкой, с гантелями, в исходном положении сидя и лежа на полу (по одному комплексу в каждой четверти)</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, силовой выносливости с акцентом на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей рук, динамической силы мышц- разгибателей рук (девушки), силовой выносливости сгибателей туловища.</p>	<p>соскок;</p> <p><b>лазание:</b> по канату или шесту с помощью ног в три приема (девочки); по канату или шесту без помощи ног (мальчики);</p> <p><b>опорные прыжки:</b> прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину, в ширину (девушки);</p> <p><b>акробатические упражнения:</b> стойку на руках с помощью; из упора присев стойку на голове и руках (мальчики); опускание в «мост» и вставание с «моста», с помощью переворот из моста в упор присев (девушки); комбинация из 6 акробатических упражнений, включающих у мальчиков стойку на голове и руках и два кувырка вперед, у девочек – «мост», стойку на лопатках и два кувырка вперед; комплекс из 10-12 упражнений с гимнастической палкой, со скакалкой, с гантелями, в исходном положении сидя и лежа на полу (по одному комплексу в каждой четверти);</p> <p><b>упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, силовой выносливости с акцентом на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей рук, динамической силы мышц-разгибателей рук (девочки), силовой выносливости сгибателей туловища.</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики.</p>
<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p><b>Знания.</b> Особенности дыхания и питьевой режим во время занятий легкой атлетикой. Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.</p> <p><b>Ходьба.</b> Разновидности ходьбы.</p> <p><b>Бег.</b> Специальные беговые упражнения, бег с низкого, высокого старта 30 - 60 метров; высокий старт; выход со старта; стартовый разбег; эстафетный бег; челночный бег 4×9 метров; равномерный</p>	<p><b>Ученик знает</b> особенности дыхания и питьевой режим во время занятий легкой атлетикой, правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием;</p> <p><b>выполняет :</b></p> <p><b>ходьба:</b> ходьбу обычным шагом, скрестным шагом, выпадами, в полуприседе, в полном приседе;</p> <p><b>бег:</b> семенящий бег с максимальной частотой движений; повторный бег с максимальной скоростью до 50 – 60 метров, стартовый разбег; бег с низкого, высокого старта 30 - 60 метров;</p>

<p>бег 1000 - 2000 метров.</p> <p><b>Прыжки с места.</b> Тройной и пятерной прыжок с места; прыжки вверх с отталкиванием двумя ногами, с подтягиванием коленей без продвижения и с продвижением вперед; прыжки на заданное расстояние и на максимальный результат.</p> <p><b>Прыжки с разбега.</b> прыжки с двух-трех шагов с доставанием рукой подвешенного мяча; прыжки в длину согнув ноги с короткого и длинного разбега; прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега;</p> <p><b>Метание.</b> метание мяча (150 г) с места и с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 8 -10 метров, с разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и дальность; метание теннисного мяча на дальность, с шага, с двух-трех шагов; броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений на заданную и максимальную высоту и длину; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера или подбрасываний вверх с выполнением различных движений;</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости</p>	<p>эстафетный бег; челночный бег 4×9 метров; равномерный бег 1000 - 2000 метров; <b>прыжки с места:</b> тройной и пятерной прыжок с места; прыжки вверх с отталкиванием двумя ногами, с подтягиванием коленей без продвижения и с продвижением вперед; прыжки на заданное расстояние и на максимальный результат;</p> <p><b>прыжки с разбега:</b> прыжки с двух-трех шагов с доставанием рукой подвешенного мяча; прыжки в длину согнув ноги с короткого и длинного разбега; прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега;</p> <p><b>метание:</b> метание мяча (150 г) с места и с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 8 -10 метров, с разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и дальность; метание теннисного мяча на дальность, с шага, с двух-трех шагов; броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений на заданную и максимальную высоту и длину; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера или подбрасываний вверх с выполнением различных движений; <b>упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики.</p>
<b>Спортивные игры</b>	
<p><b>Знания.</b> Развитие физических качеств игроков. Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Подготовка и уборка мест занятий спортивными играми. Правила соревнований по спортивным играм.</p> <p><b>Баскетбол. Техника игры.</b> Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, ведение попеременно правой и левой рукой, ведение мяча без зрительного контроля, обводка препятствий; передача мяча с отскоком от</p>	<p><b>Ученик:</b> имеет представление о развитии физических качеств игроков, о подготовке инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми; подготовки мест занятий спортивными играми;</p> <p><b>выполняет :</b></p> <p><b>баскетбол: техника игры.</b> Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, ведение попеременно правой и левой рукой, ведение мяча без зрительного контроля, обводка</p>

пола, стоя на месте при параллельном и встречном движении; выполнение двойного шага; броски мяча в корзину: броски мяча по кольцу с места одной рукой от плеча с ближней и средней дистанции, штрафной бросок, броски мяча в движении после двойного шага; вырывание и выбивание мяча; ловля высоко летящего мяча.

#### **Тактика игры в нападении.**

Индивидуальные действия: выбор места для действий игроков разных игровых амплуа; способы ловли мяча в позиции центрального игрока; выбор момента для атаки кольца. Командные действия: взаимодействие двух игроков в момент «пересечения», трех игроков «малая восьмерка»; заслон; организация позиционного нападения с одним центральным игроком.

#### **Тактика игры в защите.**

Индивидуальные действия: выбор позиции для опеки центрального игрока способы передвижения при защите игроков разных игровых амплуа. Командные действия: организация действий команды против быстрого прорыва. Игры с элементами баскетбола. Учебная, двухсторонняя игра.

**Футбол.** Техника игры. Передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением, жонглирование мячом; обводка выставленных фишек; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы, с изменением скорости и направления; вбрасывание мяча из-за боковой линии; остановка мяча грудью; обманные движения с торможением и сменой направления движения с мячом и без мяча; удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, удары серединой лба по летящему мячу; 11-метровый штрафной удар.

**Техника игры вратаря.** Выбивание мяча; руководство игрой партнеров в обороне.

#### **Тактика игры в нападении.**

Индивидуальные действия: Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время

препятствий; передача мяча с отскоком от пола, стоя на месте при параллельном и встречном движении; выполнение двойного шага; броски мяча в корзину: броски мяча по кольцу с места одной рукой от плеча с ближней и средней дистанции, штрафной бросок, броски мяча в движении после двойного шага; вырывание и выбивание мяча; ловля высоко летящего мяча.

#### **Тактика игры в нападении.**

Индивидуальные действия: выбор места для действий игроков разных игровых амплуа; способы ловли мяча в позиции центрального игрока; выбор момента для атаки кольца. Командные действия: взаимодействие двух игроков в момент «пересечения», трех игроков «малая восьмерка»; заслон; организация позиционного нападения с одним центральным игроком.

#### **Тактика игры в защите.**

Индивидуальные действия: выбор позиции для опеки центрального игрока способы передвижения при защите игроков разных игровых амплуа. Командные действия: организация действий команды против быстрого прорыва;

применение разученных приемов в условиях учебной, двухсторонней игры; **футбол: техника игры.** Передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением,

жонглирование мячом; направления движения с мячом и без мяча; удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, удары серединой лба по летящему мячу; 11-метровый штрафной удар.

**Техника игры вратаря.** Выбивание мяча; руководство игрой партнеров в обороне.

#### **Тактика игры в нападении.**

Индивидуальные действия: Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки; игра в одно касание.

#### **Тактика игры в защите.**

организации атаки; игра в одно касание.

**Тактика игры в защите.**

Индивидуальные действия: умение противодействовать передачи, ведения и удару по воротам. Командные действия: выбор позиции и страховка во время организации противодействия атакующим комбинациям.

**Тактика игры вратаря.** Определение момента для выхода с ворот; руководство игрой партнеров по обороне.

Игры с элементами футбола. Учебная, двухсторонняя игра.

**Волейбол. Техника игры.** стойка игрока при верхней и нижней передаче мяча; передвижения при приеме мяча приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, с переменной мест, через сетку стоя на месте и с передвижением вдоль сетки вправо и влево; передачи мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку; прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед и в стороны; снизу двумя руками после подачи; нижняя прямая подача с шагом вперед, верхняя прямая подача;

**Тактика игры.** Индивидуальные действия : выбор выходного положения для выполнения передач; выбор способа приема мяча. Командные действия: взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3; система игры со второй передачи через игрока зоны 3; взаимодействие игроков задней линии во время приема мяча; система игры в защите «углом вперед ». Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра.

**Упражнения для развития** скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств мышц-разгибателей ног; способности проявлять скоростно- силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость;

Индивидуальные действия: умение противодействовать передачи, ведения и удару по воротам. Командные действия: выбор позиции и страховка во время организации противодействия атакующим комбинациям.

**Тактика игры вратаря.** Определение момента для выхода с ворот; руководство игрой партнеров по обороне. Применение разученных технико-тактических действий в условиях учебной и , двухсторонней игры;

**волейбол:** стойку игрока при верхней и нижней передаче мяча; передвижения при приеме мяча приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, с переменной мест, через сетку стоя на месте и с передвижением вдоль сетки вправо и влево; передачу мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку; прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед и в стороны; снизу двумя руками после подачи; нижнюю прямую подачу с шагом вперед, верхнюю прямую подачу;

**Тактика игры.** Индивидуальные действия : выбор выходного положения для выполнения передач; выбор способа приема мяча. Командные действия: взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3; система игры со второй передачи через игрока зоны 3; взаимодействие игроков задней линии во время приема мяча; система игры в защите «углом вперед »; применение разученных приемов в условиях игры;

**упражнения для развития** скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств мышц-разгибателей ног; способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость;

**соблюдает:** правила безопасности

	занятий на уроках спортивных игр; правила перехода к месту занятий спортивными играми; правиласоревнований по спортивным играм.
<b>Мониторинг физического развития и физической подготовленности</b>	
<p><b>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 30 метров.</li> <li>2. Наклон вперед.</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> <li>4. Челночный бег 4х9 метров.</li> <li>5. Подтягивание.</li> <li>6. Бег 1000 метров или ходьба: мальчики - 2000 метров, девочки - 1500 метров.</li> </ol>	<p><b>Ученик:</b></p> <p><b>выполняет:</b> шесть упражнений для определения уровня физического развития и шесть упражнений для диагностики уровня развития физической подготовленности;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности упражнений.</p>

## 9 дополнительный класс

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	
<p><b>Обеспечение безопасности занятий.</b> Оценка возможного травматизма в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка мест для безопасных занятий физическими упражнениями. Страховка, взаимопомощь при выполнении физических упражнений. Правила поведения во время массовых спортивных и зрелищных мероприятий.</p> <p><b>Гигиенические знания.</b> Влияние активного двигательного режима на динамику умственной работоспособности учащихся. Профилактика простудных заболеваний. Виды закаливания.</p> <p><b>Здоровый образ жизни.</b> Понятие гиподинамии, гипердинамии, оптимальной двигательной активности. Способы преодоления вредных привычек. Индивидуальный двигательный режим учащихся в различные периоды года.</p> <p><b>Правила самостоятельных занятий. Самоконтроль.</b> Предварительный, текущий и этапный самоконтроль. Дневник самоконтроля учащегося. Оценка и анализ уровня физической подготовленности.</p>	<p><b>Ученик:</b></p> <p><b>понимает</b> влияние активного двигательного режима на динамику умственной работоспособности учащихся; профилактика простудных заболеваний; виды закаливания;</p> <p><b>определяет</b> понятие гиподинамии, гипердинамии, оптимальной двигательной активности; способы преодоления вредных привычек; индивидуальный двигательный режим учащихся в различные периоды года;</p> <p><b>называет</b> основные ценности олимпизма, провозглашенные в олимпийской хартии; влияние олимпийских идеалов на формирование нравственного отношения учащихся к физическому и духовному самосовершенствованию; вклад отечественных олимпийцев в пропаганду идеалов олимпизма и здорового образа жизни подрастающего поколения;</p> <p><b>объясняет:</b> предварительный, текущий и этапный самоконтроль; дневник самоконтроля учащегося; оценка и анализ уровня физической подготовленности;</p> <p><b>соблюдает:</b> страховку; взаимопомощь при выполнении физических упражнений;</p>

<p><b>Олимпизм и олимпийское движение.</b> Основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии. Влияние олимпийских идеалов на формирование нравственного отношения учащихся к физическому и духовному самосовершенствованию. Вклад отечественных олимпийцев в пропаганду идеалов олимпизма и здорового образа жизни подрастающего поколения.</p>	<p>правила поведения во время массовых спортивных и зрелищных мероприятий.</p>
<b>Гимнастика</b>	
<p><b>Знания.</b> Оптимальный двигательный режим школьника. Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Подготовка учащихся к занятиям по гимнастике и акробатике. Установка и уборка спортивных гимнастических снарядов.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> упражнения без предметов, с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами, с гантелями), упражнения на гимнастической скамейке, упражнения у гимнастической стенки и на гимнастической стенке.</p> <p><b>Упражнения в равновесии. Бревно гимнастическое (девушки):</b> приседание с последующим вставанием, поворот на двух ногах на носках в полуприседе и приседе на 180°, соскок прогнувшись; повторение разученных упражнений из программы VIII класса; комбинация из ранее изученных упражнений.</p> <p><b>Висы и упоры. Перекладина низкая (юноши):</b> подъем переворотом толчком одной и махом другой ногой, упор прогнувшись, перемах из упора в упор верхом, из упора верхом поворот в упор, оборот назад прогнувшись в упоре, соскок махом назад из упора;</p> <p><b>перекладина высокая (юноши):</b> размахивания изгибами, подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад; комбинация из пяти ранее разученных упражнений;</p> <p><b>брусья параллельные (юноши):</b> размахивание в упоре на предплечьях, на руках; из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; из седа ноги врозь кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь; из размахивания в упоре соскок махом назад; сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз; из размахивания в упоре на руках переход в упор согнувшись и подъем разгибом в сед ноги</p>	<p><b>Ученик:</b> знает оптимальный двигательный режим школьника.</p> <p><b>общеразвивающие упражнения:</b> упражнения без предметов, с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами, с гантелями), упражнения на гимнастической скамейке, упражнения у гимнастической стенки и на гимнастической стенке; <b>бревно гимнастическое (девушки):</b> приседание с последующим вставанием, поворот на двух ногах на носках в полуприседе и приседе на 180°, соскок прогнувшись; повторение разученных упражнений из программы VIII класса; комбинация из ранее изученных упражнений;</p> <p><b>перекладина низкая (юноши):</b> подъем переворотом толчком одной и махом другой ногой, упор прогнувшись, перемах из упора в упор верхом, из упора верхом поворот в упор, оборот назад прогнувшись в упоре, соскок махом назад из упора;</p> <p><b>перекладина высокая (юноши):</b> размахивания изгибами, подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад; комбинация из пяти ранее разученных упражнений;</p> <p><b>брусья параллельные (юноши):</b> размахивание в упоре на предплечьях, на руках; из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; из седа ноги врозь кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь; из размахивания в упоре соскок махом назад; сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз; из размахивания в упоре на руках переход в упор согнувшись и подъем разгибом в сед ноги</p>

<p>вперед согнувшись в сед ноги врозь; из размахивания в упоре соскок махом назад; сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз; из размахивания в упоре на руках переход в упор согнувшись и подъем разгибом в сед ноги врозь; комбинация из пяти ранее разученных упражнений;</p> <p><b>брусья разновысокие (девушки):</b> вис на верхней жерди, размахивания изгибами, вис присев на нижней жерди, отталкивание двумя ногами в вис лежа на нижней жерди, сед углом на нижней жерди, соскок с поворотом на 180° из седа на бедре.</p> <p><b>Опорные прыжки.</b> Прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110см в длину (юноши), в ширину (девушки);</p> <p><b>Лазание.</b> по канату (шесту) с помощью ног (девушки), без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши).</p> <p><b>Акробатика.</b> кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами (юноши); «мост» прогибом с помощью и самостоятельно (девушки); стойка на голове и руках, стойка на руках с помощью и самостоятельно (юноши); стойка на лопатках (девушки); комбинация из ранее разученных 8-ми упражнений;</p> <p><b>Комплексы упражнений утренней гимнастики.</b> комплекс из 10-12 упражнений с гимнастической палкой, с мячом, с гантелями из различных исходных положений (по одному комплексу в каждой четверти).</p> <p><b>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, силовой выносливости с акцентом на развитие динамической силовой выносливости мышц-сгибателей рук, сгибателей и разгибателей туловища, динамической силы мышц-разгибателей рук.</b></p>	<p>врозь; комбинация из пяти ранее разученных упражнений;</p> <p><b>брусья разновысокие (девушки):</b> вис на верхней жерди, размахивания изгибами, вис присев на нижней жерди, отталкивание двумя ногами в вис лежа на нижней жерди, сед углом на нижней жерди, соскок с поворотом на 180° из седа на бедре;</p> <p><b>опорные прыжки:</b> прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110см в длину (юноши), в ширину (девушки);</p> <p><b>лазание:</b> по канату (шесту) с помощью ног (девушки), без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши);</p> <p><b>акробатика:</b> кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами (юноши); «мост» прогибом с помощью и самостоятельно (девушки); стойка на голове и руках, стойка на руках с помощью и самостоятельно (юноши); стойка на лопатках (девушки); комбинация из ранее разученных 8-ми упражнений;</p> <p>комплекс из 10-12 упражнений с гимнастической палкой, с мячом, с гантелями из различных исходных положений (по одному комплексу в каждой четверти);</p> <p><b>упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, силовой выносливости с акцентом на развитие динамической силовой выносливости мышц-сгибателей рук, сгибателей и разгибателей туловища, динамической силы мышц-разгибателей рук;</b></p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики.</p>
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	
<p><b>Знания.</b> Рекорды мира, Европы, региона, школы в олимпийских видах легкой</p>	<p><b>Ученик:</b> знает рекорды мира, Европы, региона,</p>

<p>атлетики. Лучшие спортсмены региона, школы и их достижения. Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.</p> <p><b>Ходьба.</b> Разновидности ходьбы.</p> <p><b>Бег.</b> Специальные беговые упражнения; бег с высокого и низкого старта 30 метров, 60 метров, 100 метров с максимальной скоростью; эстафетный бег, челночный бег 4×9 метров; равномерный бег 1000 - 2000 метров; кроссовый бег с двумя-тремя ускорениями по дистанции до 1500 метров.</p> <p><b>Прыжки.</b> <i>прыжки с места:</i> тройной и пятерной прыжок с места; прыжки вверх с отталкиванием двумя ногами; прыжки вверх с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед; прыжки с ноги на ногу (многоскоки) с продвижением вперед;</p> <p><i>прыжки с разбега:</i> прыжки в длину согнув ноги, прыжки в высоту способом «перешагивание»;</p> <p><b>Метание</b> метание мяча (150 гр) с места и с разбега по коридору 10 метров на дальность и на заданное расстояние; метание теннисного мяча с места и с двух-трех шагов разбега на заданную и максимальную дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 15-18 метров;</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости.</p>	<p>школы в олимпийских видах легкой атлетики; имена лучших спортсменов региона; правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием; <b>выполняет:</b> :</p> <p><i>ходьба:</i> разновидности ходьбы;</p> <p><i>бег:</i> специальные беговые упражнения; бег с высокого и низкого старта 30 метров, 60 метров, 100 метров с максимальной скоростью; эстафетный бег, челночный бег 4×9 метров; равномерный бег 1000 - 2000 метров; кроссовый бег с двумя-тремя ускорениями по дистанции до 1500 метров;</p> <p><i>прыжки с места:</i> тройной и пятерной прыжок с места; прыжки вверх с отталкиванием двумя ногами; прыжки вверх с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед; прыжки с ноги на ногу (многоскоки) с продвижением вперед;</p> <p><i>прыжки с разбега:</i> прыжки в длину согнув ноги, прыжки в высоту способом «перешагивание»;</p> <p><i>метание:</i> метание мяча (150 гр) с места и с разбега по коридору 10 метров на дальность и на заданное расстояние; метание теннисного мяча с места и с двух-трех шагов разбега на заданную и максимальную дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 15-18 метров;</p> <p><i>упражнения для развития</i> скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики.</p>
<p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Знания.</b> Этика игрока. Правила поведения на играх в качестве зрителя (этика болельщика). Лучшие игроки мира, Европы, страны, населенного пункта, школы и их достижения. Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Правила обращения с инвентарем и оборудованием.</p> <p><b>Баскетбол. Техника игры.</b> Стойки (высокая, средняя, низкая); перемещения в</p>	<p><b>Ученик:</b></p> <p><b>имеет</b> представление об этике игрока, этике болельщика, о подготовке инвентаря, одежды, обуви и мест занятий к занятиям спортивными играми;</p> <p><b>знает:</b> лучших игроков мира, Европы, страны, населенного пункта, школы и их достижения.</p> <p><b>выполняет:</b> :</p> <p><b>баскетбол:</b> Техника игры. Стойки</p>

стойке, ловлю мяча двумя и одной рукой; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой рукой; передачи мяча на месте и в движении; перемещения с передачами мяча в парах, в тройках; передачи мяча при встречном движении, отскоком от пола; броски по кольцу с места, после ведения и двух шагов; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча.

**Тактика игры в нападении.**

Индивидуальные действия: объединение изученных способов перемещения и финтов в игровых ситуациях позиционного нападения и быстрого прорыва. Командные действия: взаимодействие игроков которые выполняют разные игровые функции; заслон; организация позиционного нападения быстрого прорыва.

**Тактика игры в защите.**

Индивидуальные действия: блокирование при подборе мяча который отскочил от щита. Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола. Учебная и двухстаренняя игра. Судейство учебной игры.

**Футбол. Техника игры.** Разное объединение приемов передвижения с техникой владения мячом; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения; обманные движения с мячом; обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу внешней, внутренней стороной подъема, носком; удары по мячу головой после набрасывания партнером; удары на точность и дальность; остановка мяча ногой, грудью (мальчики).

**Техника игры вратаря.** Ловля, отбивание, перевод и выбивание мяча.

**Тактика игры в нападении.**

Индивидуальные действия: Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки; повторение игровых и

(высокая, средняя, низкая); перемещения в стойке, ловлю мяча двумя и одной рукой; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой рукой; передачи мяча на месте и в движении; перемещения с передачами мяча в парах, в тройках; передачи мяча при встречном движении, отскоком от пола; броски по кольцу с места, после ведения и двух шагов; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча;

**Тактика игры в нападении.**

Индивидуальные действия: объединение изученных способов перемещения и финтов в игровых ситуациях позиционного нападения и быстрого прорыва. Командные действия: взаимодействие игроков которые выполняют разные игровые функции; заслон; организация позиционного нападения быстрого прорыва.

**Тактика игры в защите.**

Индивидуальные действия: блокирование при подборе мяча который отскочил от щита. Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки; применяет изученные приемы в условиях учебной игры; судейская практика;

**футбол:** разное объединение приемов передвижения с техникой владения мячом; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения; обманные движения с мячом; обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу внешней, внутренней стороной подъема, носком; удары по мячу головой после набрасывания партнером; удары на точность и дальность; остановка мяча ногой, грудью (мальчики); **Техника игры вратаря.** Ловля, отбивание, перевод и выбивание мяча.

**Тактика игры в нападении.**

Индивидуальные действия: Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических

стандартных ситуаций; организация быстрого и постепенного наступления.

**Тактика игры в защите.**

Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Командные действия: взаимодействия в оборонное время выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки».

**Тактика игры вратаря** Выбор правильной позиции во время углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки во время введения мяча в игру. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.

**Волейбол. Техника игры.** Многократные передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки; передача мяча двумя руками сверху в прыжке; передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку; прием мяча, отскочившего от сетки; прием мяча снизу двумя руками после подачи; нижняя и верхняя прямая подачи с попаданием в первую, пятую и шестую зоны.

**Тактика игры.** Индивидуальные действия: прием и передача мяча в зонах; выбор места для страховки партнера, который принимает мяч. Командные действия: взаимодействия игроков зон 4, и 2 с игроком зоны 3; взаимодействие игроков задней линии во время приема мяча; система игры в защите «углом вперед». Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.

**Упражнения для развития** скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств мышц-разгибателей ног; способности проявлять скоростно- силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость;

приемов. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки; повторение игровых и стандартных ситуаций; организация быстрого и постепенного наступления.

**Тактика игры в защите.**

Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Командные действия: взаимодействия в оборонное время выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки».

**Тактика игры вратаря.** Выбор правильной позиции во время углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки во время введения мяча в игру; применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейская практика;

**волейбол: Техника игры.** Многократные передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки; передача мяча двумя руками сверху в прыжке; передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку; прием мяча, отскочившего от сетки; прием мяча снизу двумя руками после подачи; нижняя и верхняя прямая подачи с попаданием в первую, пятую и шестую зоны.

**Тактика игры.** Индивидуальные действия: прием и передача мяча в зонах; выбор места для страховки партнера, который принимает мяч. Командные действия: взаимодействия игроков зон 4, и 2 с игроком зоны 3; взаимодействие игроков задней линии во время приема мяча; система игры в защите «углом вперед». Игры с элементами волейбола; применение разученных приемов в условиях учебной и двухсторонней игры; судейская практика;

**упражнения для развития** скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств мышц-разгибателей ног; способности проявлять скоростно- силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците

	<p>времени и пространства; частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности занятий на уроках спортивных игр; правила соревнований по спортивным играм.</p>
<b>Мониторинг физического развития и физической подготовленности</b>	
<p><b>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 30 метров.</li> <li>2. Наклон вперед.</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> <li>4. Челночный бег 4х9 метров.</li> <li>5. Подтягивание.</li> <li>6. Бег 1000 метров или ходьба: мальчики - 2000 метров, девочки - 1500 метров.</li> </ol>	<p><b>Ученик:</b></p> <p><b>выполняет:</b> шесть упражнений для определения уровня физического развития и шесть упражнений для диагностики уровня развития физической подготовленности;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности упражнений.</p>

Донумеровано, прошито и скреплено  
печатью

*6107*

Директор ГКОУ «Донецкая СПИ  
№20»

Николенко М.А

*М.А. Николенко*

