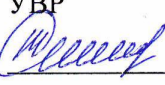


**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Донецкая специальная школа-интернат № 20»**

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

адаптивная физическая культура
для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи

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 обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (5 – 9*, 9 классы) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с внесенными правками, 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 обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (АООП ООО ТНР) вариант 5.2, утвержденной приказом директора ГКОУ «Донецкая СШИ № 20» от 30.08.2024г. № 78.
- Рабочего учебного плана основного общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, 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 и 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 физкультурной и спортивной деятельности;
- освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр и физкультурных 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
1.	Базовая часть	82	82	82	82	82
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
2	Вариативный компонент	20	20	20	20	20
	Всего	75+3 (резерв часов)	75+3 (резерв часов)	75+3 (резерв часов)	75+3 (резерв часов)	75+3 (резерв часов)

5 класс

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Основы знаний о физической культуре Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой. Гигиенические знания. 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. Здоровый образ жизни. Правила здорового образа жизни учащихся. Двигательный режим учебного и выходного дня. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. 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. Олимпизм и олимпийское движение. Предпосылки и попытки возродить проведение Олимпийских игр современности. Первые Олимпийские игры современности	
Гимнастика Знания. История развития гимнастики. Страховка во время выполнения гимнастических упражнений. Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений утренней гимнастики; сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук без предметов и с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с	
	Ученик: имеет представление о современном объясняет: 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; определяет требования к спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями; понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений; называет 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; объясняет: правила дозирования нагрузки при выполнении физических упражнений; правила самооценки уровня развития двигательных способностей.

скакалкой, с гимнастической палкой, с мячом); Лазания и перелезания. 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), Акробатические упражнения. 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; Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове; упражнения «Кошка», «Черепаха», «Корзинка»; лежа на животе одновременное поднимание прямых руки ног; Упражнения в равновесии. 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; Упражнения в висах и упорах. Подтягивание из виса стоя на низкой и из виса на высокой перекладине, упоры в различных исходных положениях;	мячом); лазание перелезания: 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), акробатические упражнения: 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; упражнения для формирования правильной осанки: ходьбу с предметом на голове; упражнения «Кошка», «Черепаха», «Корзинка»; лежа на животе одновременное поднимание прямых руки ног; упражнения в равновесии: 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; упражнения в висах и упорах: подтягивание из виса стоя на низкой и из виса на высокой перекладине, упоры в различных исходных положениях; соблюдает: правила безопасности во время занятий гимнастикой.
Легкая атлетика Знания. Гигиена спортивной одежды и обуви. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ходьба. ходьба с различным положением стоп, Ходьба с ускорением, с	Ученик: имеет представление о гигиене спортивной одежды и обуви; выполняет: : ходьба: ходьба с различным положением стоп, ходьба с ускорением, с акцентированным шагом, с изменением

акцентированным шагом, с изменением направления движения, под музыкальное сопровождение; Бег. специальные беговые упражнения; челночный бег 4х9 метров, бег 30 метров, равномерный бег на расстояние до 1000.,или до 6 минут; Прыжки. 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 на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо; Метания. 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;	направления движения, под музыкальное сопровождение; бег: специальные беговые упражнения; челночный бег 4х9 метров,бег 30 метров, равномерный бег на расстояние1000м. или до 6 минут;прыжки: 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; метания: 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; соблюдает: правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.
Подвижные игры Знания. Значение подвижных игр в организации активного отдыха. Народные игры и забавы – традиции предков и стремление к активному отдыху. Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игры и игровые задания для развития координационных способностей: «Бег в паре со скакалкой», «Бой петухов», «Слушай сигнал!», «Что изменилось?», «На север, запад, юг, восток», «Мяч капитану», «Заплетись плетень», «Борода», «Лошадки», «Вилюшки». Игры и игровые задания с элементами ходьбы и бега: «Кто как ходит», «Принеси предмет», «Иголка, нитка, узел», «Соревнования скороходов», «Гонка крабов», «Бег сороконожек», «Обменяй булаву», «Мышеловка», «Поезд», «Самолеты», «Белые медведи», «Падающая палка». Игры и игровые задания с элементами прыжков: «Удочка», «Прыжок за прыжком», эстафеты с прыжками. Игры и игровые задания с элементами метания: «Сбей булаву»,	Ученик: знает: о значении подвижных игр в организации активного отдыха; называет: народные традиции, сохранившиеся в подвижных играх; выполняет: <i>игры и игровые задания для развития координационных способностей:</i> знает правила и играет в 4 игры; <i>игры и игровые задания с элементами ходьбы и бега:</i> знает правилаи играет в 4 игры; <i>игры и игровые задания с элементами прыжков:</i> знает правила иигрывает в 4 игры; <i>игры и игровые задания с элементами метания:</i> знает правила иигрывает в 4 игры; <i>игры с выполнением тестовых</i>

«Вертикальная мишень», «Бросай далеко - собирай быстро!», «Береги предмет», «Защита укреплений», «Летающий мяч», «Перемена мест». Игры с выполнением тестовых упражнений: «Выполняй безошибок».	упражнений: «Выполняй безошибок»; соблюдает: правила безопасности на занятиях подвижными играми
Основные понятия и элементы спортивных игр	
Знания. Общие сведения и основные понятия спортивных игр. Правила безопасности во время занятий спортивными играми. Элементы спортивных игр (волейбол). 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; 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); Элементы спортивных игр (баскетбол). 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);	Ученик: знает основные понятия спортивных игр; выполняет: 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); соблюдает: правила безопасности на занятиях спортивными играми
Мониторинг физического развития	
Диагностика уровня развития физической подготовленности: - Бег 30 метров. - Наклон вперед. - Прыжок в длину с места. - Челночный бег 4х9 метров. - Подтягивание. - Бег 1000 метров или ходьба: мальчики - 2000 метров, девочки - 1500 метров.	Ученик: выполняет: шесть упражнений для определения уровня физического развития и шесть упражнений для диагностики уровня развития физической подготовленности; соблюдает: правила безопасности упражнений.

6 класс

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

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

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 вися 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 вися 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

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 на гимнастической скамейке (девочки); Лазания и перелезания. 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; Акробатические упражнения. Группировка из положения лежа на спине; перекат назад из упора присев и перекал 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, перекал вперед в группировке в упор присев, прыжок прогнувшись; Комплексы упражнений утренней гимнастики. Комплекс из 5-6 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти); Упражнения для развития ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.	на гимнастической скамейке (девочки); выполняет: : 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; акробатические упражнения: группировка из положения лежа на спине; перекал назад из упора присев и перекал 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, перекал вперед в группировке в упор присев, прыжок прогнувшись; Знает и выполняет: : комплекс из 5-6 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти); упражнения для развития ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости; соблюдает: правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики.
Легкая атлетика	
Знания. Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Ходьба. Обычную ходьбу с изменением длины и частоты шагов; Бег. Специальные беговые упражнения, стартовый разбег; бег по прямой; бег 30 - 60 метров с высокого старта;	Ученик: знает правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием; выполняет: : ходьба: обычную ходьбу с изменением длины и частоты шагов; бег: специальные беговые упражнения;

челночный бег 4×9 метров; равномерный бег 600 - 1500 метров; Прыжки. 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»; Метание. 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 Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости.	стартовый разбег; бег по прямой; бег 30 - 60 метров с высокого старта; челночный бег 4×9 метров; равномерный бег 600 - 1500 метров; прыжки с места: прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; с поворотом на 90°, 180°; прыжки в прыжки с разбегом: прыжки в длину согнув ноги с короткого разбега; прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание»; метание: 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; упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости; соблюдает: правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики.
Спортивные игры Знания. 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. Баскетбол. Техника игры. 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. Тактика игры в защите. Стойка защитника, передвижение в защитной стойке, выбор позиции относительно соперника и противодействие получению	Ученик: имеет представление о подготовке инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми; о подготовке мест занятий спортивными играми; выполняет: баскетбол: 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. Тактика игры в защите: стойка защитника, передвижение в защитной стойке, выбор позиции относительно соперника и противодействие получению

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 нападение. 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 нападение. 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.
Комплекс ГТО	
Диагностика уровня развития физической подготовленности: 1. Бег 30 метров. 2. Наклон вперед. 3. Прыжок в длину с места. 4. Челночный бег 4х9 метров. 5. Подтягивание. 6. Бег 1000 метров или ходьба: мальчики - 2000 метров, девочки - 1500 метров.	Ученик: выполняет: шесть упражнений для определения уровня физического развития и шесть упражнений для диагностики уровня развития физической подготовленности; соблюдает: правила безопасности упражнений.

7 класс

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Основы знаний о физической культуре	
Обеспечение безопасности занятий. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Правила оказания первой помощи пострадавшему. Гигиенические знания. 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. Правила самостоятельных занятий. 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. Самоконтроль. Норма веса и окружности грудной клетки для своего роста. Оптимальные показатели ЧСС и ЧД в состоянии покоя и послефизической нагрузки. Правила самостоятельного выполнения тестовых упражнений, определяющих уровень развития	Ученик: имеет представление об Олимпийских играх, олимпийском движении, их идеалах и ценностях; понимает влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие; определяет понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений; правила измерения массы тела, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД); норму веса для своего роста; называет индивидуальные показатели физического развития; правила проведения не менее трех подвижных игр; объясняет: 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; соблюдает: 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.

двигательных качеств. Здоровый образ жизни. Санитарно-гигиенические требования здорового образа жизни. Место физических упражнений в режиме дня здорового образа жизни шестиклассника в различные периоды года. Олимпизм и олимпийское движение. 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.	
Гимнастика	
Знания. 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. Строевые упражнения. Ходьба строевым шагом, перестроение из одной шеренги в две; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре в движении; Ходьба. 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 разметке; Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой; Напрыгивания и спрыгивания. 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; Упражнения на гимнастическом бревне. передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением	Ученик: знает правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием; требования к подготовке и уборке мест занятий; выполняет : строевые упражнения: ходьбу строевым шагом, перестроение из одной шеренги в две; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре в движении; ходьба: 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 разметке; упражнения для формирования правильной осанки: ходьбу с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой; напрыгивания и спрыгивания: 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; упражнения на гимнастическом бревне: передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора);

вперед;

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

Упоры. На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо) (мальчики); из виса 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;

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

упоры: на низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо) (мальчики); из виса 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

«мост» из положения стоя наклоном назад с помощью (девочки); комбинация из трех разученных упражнений; Комплекс упражнений утренней гимнастики. комплекс из 8-10 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти); Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости,	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; Комплекс упражнений утренней гимнастики комплекс из 8-10 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти); упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, соблюдает: правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики.
Легкая атлетика	
Знания. Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. Ходьба. Ходьба с различным положением рук на носках; ходьба скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, со сменой длины и частоты шагов, по линиям и разметке; Бег. 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; Прыжки с места. 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); Прыжки с разбега. 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; Метание. 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;	Ученик: знает правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием; выполняет : ходьба: 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; бег: 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; прыжки с места: 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); прыжки с разбега: 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; метание: метание теннисного мяча с небольшого разбега на заданное расстояние, на дальность по коридору 10 метров, на дальность с отскоком от стены;

подбрасывание набивного мяча снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх с двумя хлопками, после поворота на 90° и 180°, после приседания, после броска партнера. Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей выносливости.	броски набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага; подбрасывание набивного мяча снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх с двумя хлопками, после поворота на 90° и 180°, после приседания, после броска партнера. упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, выносливости; соблюдает: правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики.
Спортивные игры	
Знания. 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 нападение и защите в спортивных играх. Основные правила спортивных игр. Баскетбол. Техника игры. 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). Тактика игры в нападение. Индивидуальные действия: способы передвижения в соединение 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. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: выбор позиции относительно расположения соперника на площадке противодействие получению им мяча, выбор игрового	Ученик: имеет представление о подготовке инвентаря, мест занятий, одежды и обуви для занятий спортивными играми; знает: индивидуальные и тактические действия в нападение и защите в спортивных играх. Основные правила спортивных игр. выполняет: баскетбол: техника игры. 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). Тактика игры в нападение. Индивидуальные действия: способы передвижения в соединение 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. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: выбор позиции относительно расположения соперника на площадке противодействие получению им мяча, выбор игрового момента для накрывания и отбивания

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 нападение. 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 нападение. 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,

«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.	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; правила соревнований.
Мониторинг физического развития и физической подготовленности	
Диагностика уровня развития физической подготовленности: 1. Бег 30 метров. 2. Наклон вперед. 3. Прыжок в длину с места. 4. Челночный бег 4х9 метров. 5. Подтягивание. 6. Бег 1000 метров или ходьба: мальчики - 2000 метров, девочки - 1500 метров	Ученик: выполняет: шесть упражнений для определения уровня физического развития и шесть упражнений для диагностики уровня развития физической подготовленности; соблюдает: правила безопасности упражнений.

8класс

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Основы знаний о физической культуре	
Обеспечение безопасности занятий. 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. Гигиенические знания. Закаливание во выносливости. Условия проведения подвижных игр (по выбору). Самоконтроль. Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности (УФП). Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Тестовые упражнения - объективные показатели уровня физической подготовки (УФП). Самооценка УФП.	Ученик: имеет представление о закаливании во определяет понятие и задачи физической подготовки; понятие учебного задания; понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности (УФП); понятие общей физической подготовки; называет 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; объясняет: понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности (УФП); подбор учебного задания для развития общей выносливости; условия проведения

Здоровый образ жизни. 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. Олимпизм и олимпийское движение в современном мире. Влияние олимпийских игр на состояние и развитие физической культуры и спорта. «Ода спорту» - яркий пример сплоченности олимпийцев.	подвижных игр (по выбору); соблюдает: правила безопасного поведения учащихся на уроках легкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных игр, плавания.
Гимнастика Знания. 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.. Строевые упражнения. Построение в одну и две шеренги, колонны, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три; Общеразвивающие упражнения. 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; Ходьба. ходьба Упражнения для формирования правильной осанки. 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. Опорные прыжки. прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 сантиметров, в длину (мальчики), в ширину (девочки); прыжок боком с поворотом на 90 °. Упражнения на гимнастическом бревне.	Ученик: знает правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием; требования к подготовке и уборке мест занятий; владеет: : имеет представление об безопасных самостоятельных занятиях по развитию гибкости; выполняет: строевые упражнения: построение в одну и две шеренги, колонны, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три; общеразвивающие упражнения: 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; ходьба: ходьбу упражнения для формирования правильной осанки: 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; опорные прыжки: прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 сантиметров, в длину (мальчики), в ширину (девочки); прыжок боком с поворотом на 90 °; упражнения на гимнастическом бревне: ходьбу на носках укороченными и приставными шагами; соединение

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 черезстороны 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 черезстороны 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;

скоростью); челночный бег 4×9 метров; эстафетный бег; эстафеты: встречная и по кругу; равномерный бег 800 - 1500 метров. Прыжки с места. 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. Прыжки с разбега. 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. Метание. 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. Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, аэробной выносливости.	эстафетный бег; эстафеты: встречная и по кругу; равномерный бег 800 - 1500 метров; прыжки с места: 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; прыжки с разбега: 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; метание: 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;
Спортивные игры Знания. 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. Баскетбол. Техника игры. 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 верху, двумя руками от головы, бросок с места с отскоком от щита, броски мяча с места по кольцу двумя руками от груди, штрафной	Ученик: имеет представление о судействе соревнований, составе судейской бригады, жестах судьи; о подготовке инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми; подготовки мест занятий спортивными играми; выполняет : Техника игры. 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

бросок, броски мяча в движении после двойного шага.

Тактика игры в нападение.

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 противодействие броска мяча со средней дистанции, уход с под заслона. Командные действия: противодействие 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 нападение.

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», противодействие передачи, ведения и удару по воротам. Командные действия: выбор позиции; умение противодействовать 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 нападение.

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 противодействие броска мяча со средней дистанции, уход из-под заслона. Командные действия: противодействие 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 нападение.

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», противодействие передачи, ведения и удару по воротам. Командные действия: выбор позиции; умение противодействовать при равном соотношении сил и при численном

от своих ворот, введение мяча в игру партнером. Игры с элементами футбола. Учебная, двухсторонняя игра. Волейбол. Техника игры. 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; Тактика игры. 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. Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, скоростной выносливости.	превосходстве с соперника. Тактика игры вратаря. Розыгрыш удара от своих ворот, введение мяча в игру партнером. Применение разученных приемов в условиях учебной и двухсторонней игры; волейбол: 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; Тактика игры. 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; упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, скоростной выносливости; соблюдает: правила безопасности занятий на уроках спортивных игр; правила перехода к месту занятий спортивными играми; правила соревнований по спортивным играм.
Мониторинг физического развития и физической подготовленности	
Диагностика уровня развития физической подготовленности: 1. Бег 30 метров. 2. Наклон вперед. 3. Прыжок в длину с места. 4. Челночный бег 4х9 метров. 5. Подтягивание. 6. Бег 1000 метров или ходьба: мальчики - 2000 метров, девочки - 1500 метров.	Ученик: выполняет: шесть упражнений для определения уровня физического развития и шесть упражнений для диагностики уровня развития физической подготовленности; соблюдает: правила безопасности упражнений.

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Основы знаний о физической культуре	
Обеспечение безопасности занятий. 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. Гигиенические знания. 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. Правила самостоятельных занятий ОФП. Самоконтроль. 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. Здоровый образ жизни. Профилактика простудных заболеваний. Повышение защитных свойств организма средствами физической культуры. Индивидуальный недельный двигательный режим учащихся в различные периоды года. Олимпизм и олимпийское движение. Международный олимпийский комитет. Олимпийская хартия - единый кодекс правил и условий проведения Олимпийских игр. Крупнейшие международные соревнования: чемпионаты Европы, мира и Олимпийские	Ученик: имеет представление о Международном олимпийском комитете, Олимпийской хартии, крупнейших международных соревнованиях: чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры; понимает значение профилактики умственного перенапряжения средствами физической культуры; определяет соотношения роста, массы тела и окружности грудной клетки; оптимальные величины ЧСС и ЧД в состоянии покоя; называет критерии оценки техники упражнения; объясняет: регулирование нагрузки в процессе самостоятельных занятий; соблюдает: правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных игр, плавания.

игры.	
Гимнастика	
Знания. Разновидности гимнастики. Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Установка и уборка гимнастического оборудования. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Строевые упражнения. 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; Общеразвивающие упражнения. 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. Упражнение на гимнастическом бревне. 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. Висы и упоры. Висы: подтягивание из виса на перекладине (мальчики), из виса лежа (девочки); подъем переворотом в упор прогнувшись (с помощью) на	Ученик: знает разновидности гимнастики; правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием; требования к подготовке и уборке мест занятий; выполняет: : строевые упражнения: 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; общеразвивающие упражнения: 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; упражнения на гимнастическом бревне: 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,

высокой перекладине; оборот назад; вис согнувшись; вис прогнувшись; размахивание изгибами в висе на перекладине; из размахивания соскок махом назад в мягкий доскок; 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 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 виса 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 виса на перекладине (мальчики), из виса лежа (девочки); подъем переворотом в упор прогнувшись (с помощью) на высокой перекладине; оборот назад; вис согнувшись; вис прогнувшись; размахивание изгибами в висе на перекладине; из размахивания соскок махом назад в мягкий доскок;

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 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 виса 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

Опорные прыжки. Прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину, в ширину (девушки). Акробатические упражнения. 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. Комплексы упражнений утренней гимнастики. 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) 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 (девушки), силовой выносливости сгибателей туловища.	соскок; лазание: по канату или шесту с помощью ног в три приема (девочки); по канату или шесту без помощи ног (мальчики); опорные прыжки: прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину, в ширину (девушки); акробатические упражнения: 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); 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 (девочки), силовой выносливости сгибателей туловища. соблюдает: правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики.
Легкая атлетика Знания. Особенности дыхания и питьевой режим во время занятий легкой атлетикой. Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Ходьба. Разновидности ходьбы. Бег. 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	Ученик знает особенности дыхания и питьевой режим во время занятий легкой атлетикой, правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием; выполняет: : ходьба: ходьбу обычным шагом, скрестным шагом, выпадами, в полуприседе, в полном приседе; бег: 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;

бег 1000 - 2000 метров. Прыжки с места. 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. Прыжки с разбега. 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; Метание. 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; Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости	эстафетный бег; челночный бег 4×9 метров; равномерный бег 1000 - 2000 метров; прыжки с места: 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; прыжки с разбега: 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; метание: 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; упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости; соблюдает: правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики.
Спортивные игры Знания. 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. Баскетбол. Техника игры. 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	Ученик: имеет представление о развитии физических качеств игроков, о подготовке инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми; подготовки мест занятий спортивными играми; выполняет : баскетбол: техника игры. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, ведение попеременно правой и левой рукой, ведение мяча без зрительного контроля, обводка

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 нападение.

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 нападение.

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 нападение.

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 нападение.

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; правила соревнований по спортивным играм.
Мониторинг физического развития и физической подготовленности	
Диагностика уровня развития физической подготовленности: 1. Бег 30 метров. 2. Наклон вперед. 3. Прыжок в длину с места. 4. Челночный бег 4х9 метров. 5. Подтягивание. 6. Бег 1000 метров или ходьба: мальчики - 2000 метров, девочки - 1500 метров.	Ученик: выполняет: шесть упражнений для определения уровня физического развития и шесть упражнений для диагностики уровня развития физической подготовленности; соблюдает: правила безопасности упражнений.

9 дополнительный класс

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Основы знаний о физической культуре	
Обеспечение безопасности занятий. 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. Гигиенические знания. Влияние активного двигательного режима на динамику умственной работоспособности учащихся. Профилактика простудных заболеваний. Виды закаливания. Здоровый образ жизни. Понятие гиподинамии, гипердинамии, оптимальной двигательной активности. Способы преодоления вредных привычек. Индивидуальный двигательный режим учащихся в различные периоды года. Правила самостоятельных занятий. Самоконтроль. Предварительный, текущий и этапный самоконтроль. Дневник самоконтроля учащегося. Оценка и анализ уровня физической подготовленности.	Ученик: понимает влияние активного двигательного режима на динамику умственной работоспособности учащихся; профилактика простудных заболеваний; виды закаливания; определяет понятие гиподинамии, гипердинамии, оптимальной двигательной активности; способы преодоления вредных привычек; индивидуальный двигательный режим учащихся в различные периоды года; называет 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; объясняет: предварительный, текущий и этапный самоконтроль; дневник самоконтроля учащегося; оценка и анализ уровня физической подготовленности; соблюдает: страховку; взаимопомощь при выполнении физических упражнений;

Олимпизм и олимпийское движение. 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.	правила поведения во время массовых спортивных и зрелищных мероприятий.
Гимнастика	
Знания. 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. Общеразвивающие упражнения. 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. Упражнения в равновесии. Бревно гимнастическое (девушки): 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. Висы и упоры. Перекладина низкая (юноши): 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; перекладина высокая (юноши): размахивания изгибами, подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад; комбинация из пяти ранее разученных упражнений; брусья параллельные (юноши): 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	Ученик: знает оптимальный двигательный режим школьника. общеразвивающие упражнения: 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; бревно гимнастическое (девушки): 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; перекладина низкая (юноши): 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;; перекладина высокая (юноши): размахивания изгибами, подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад; комбинация из пяти ранее разученных упражнений; брусья параллельные (юноши): 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

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; брусья разновысокие (девушки): 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. Опорные прыжки. Прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110см в длину (юноши), в ширину (девушки); Лазание. по канату (шесту) с помощью ног (девушки), без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши). Акробатика. 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; Комплексы упражнений утренней гимнастики. комплекс из 10-12 упражнений с гимнастической палкой, с мячом, с гантелями из различных исходных положений (по одному комплексу в каждой четверти). Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно- силовых качеств, координационных способностей, гибкости, силовойвыносливости с акцентом на развитие динамической силовой выносливости мышц-сгибателей рук, сгибателей и разгибателей туловища, динамической силы мышц-разгибателей рук.	врозь; комбинация из пяти ранее разученных упражнений; брусья разновысокие (девушки): 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; опорные прыжки: прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110см в длину (юноши), в ширину (девушки); лазание: по канату (шесту) с помощью ног (девушки), без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши); акробатика: кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинныйкувырок 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; комплекс из 10-12 упражнений с гимнастической палкой, с мячом, с гантелями из различных исходных положений (по одному комплексу в каждой четверти); 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; соблюдает: правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики.
Легкая атлетика Знания. Рекорды мира, Европы, региона, школы в олимпийских видах легкой	Ученик: знает рекорды мира, Европы, региона,

атлетики. Лучшие спортсмены региона, школы и их достижения. Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Ходьба. Разновидности ходьбы. Бег. 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. Прыжки. <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; <i>прыжки с разбега:</i> прыжки в длину согнув ноги, прыжки в высоту способом «перешагивание»; Метание 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; Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости.	школы в олимпийских видах легкой атлетики; имена лучших спортсменов региона; правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием; выполняет: : <i>ходьба:</i> разновидности ходьбы; <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; <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; <i>прыжки с разбега:</i> прыжки в длину согнув ноги, прыжки в высоту способом «перешагивание»; <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; <i>упражнения для развития</i> скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости; соблюдает: правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики.
Спортивные игры	
Знания. 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. Баскетбол. Техника игры. Стойки (высокая, средняя, низкая); перемещения в	Ученик: имеет представление об этике игрока, этике болельщика, о подготовке инвентаря, одежды, обуви и мест занятий к занятиям спортивными играми; знает: лучших игроков мира, Европы, страны, населенного пункта, школы и их достижения. выполняет: : <i>баскетбол:</i> Техника игры. Стойки

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 нападение.

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, отбивани, перевод и выбивание мяча.

Тактика игры в нападение.

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 нападение.

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, отбивани, перевод и выбивание мяча.

Тактика игры в нападение.

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 оборонено 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 оборонено 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;

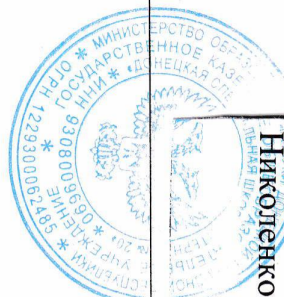
волейбол: Техника игры. Многократные передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки; передача мяча двумя руками сверху в прыжке; передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку; прием мяча, отскочившего 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

	времени и пространства; частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость; соблюдает: правила безопасности занятий на уроках спортивных игр; правила соревнований по спортивным играм.
Мониторинг физического развития и физической подготовленности	
Диагностика уровня развития физической подготовленности: 1. Бег 30 метров. 2. Наклон вперед. 3. Прыжок в длину с места. 4. Челночный бег 4х9 метров. 5. Подтягивание. 6. Бег 1000 метров или ходьба: мальчики - 2000 метров, девочки - 1500 метров.	Ученик: выполняет: шесть упражнений для определения уровня физического развития и шесть упражнений для диагностики уровня развития физической подготовленности; соблюдает: правила безопасности упражнений.

	Подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО		опорно - двигательного аппарата.	технику беговых и прыжковых упражнений в процессе занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
42	Физическая подготовка: упражнения с медболом. Подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО	1	Содействие развитию физических качеств.	
3	Физическая подготовка: упражнения с собственным весом, лазание по канату. Подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО	1	Улучшение деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной системы.	
44	Физическая подготовка: упражнения с собственным весом, лазание по канату. Подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО	1		
45	Физическая подготовка: - выполнение комбинированного комплекса упражнений, направленного на развитие выносливости и силы. Подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО	1		
46	Физическая культура и здоровый образ жизни. Подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО	1		
47	Челночный бег 3х10 м Подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО	1		
48	Челночный бег 3х10 м Подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО	1		
49	Физическая подготовка: отжимания на гимнастической скамейке, подтягивания на перекладине. Подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО	1		
50	Физическая подготовка: отжимания на гимнастической скамейке, Подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО	1		
51	Прыжок в длину с места. Подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО	1		
52	Прыжок в длину с места. Подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО	1		
53	Подъем туловища из положения	1		



Директор ГКОУ «Донецкая СПИ №20»
Николенко М.А.

[Handwritten signature]

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью

60 ер