

**Предмет – физическая культура**

**Класс – 9**

**Уровень преподавания – базовый**

**Количество часов – 68 (2 часа в неделю)**

### **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 9 класса разработана в соответствии с ФГОС ООО (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. N 1897), с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 года № 1\15), и на основе следующих документов:

- ООП ООО ВГГ;
- Рабочая программа воспитания ВГГ;
- УМК «Физическая культура» В.И. Лях;
- Учебник. Лях В.И., Маслов М.В. Физическая культура. 8-9 классы, Просвещение

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования

1. Российская гражданская идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

2. Ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе уважительного отношения к труду и опыт участия в социально значимом труде.

3. Целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

6. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.

7. Коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

8. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

11. Эстетическое сознание через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
  - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
  - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
  - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
  - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
  - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
  - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
  - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
  - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
  - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
  - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
  - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
  - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
  - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
  - описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного

класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
  - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
  - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
  - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
  - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
  - выделять явление из общего ряда других явлений;
  - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
  - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
  - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
  - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
  - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
  - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
  - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
  - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
  - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
  - обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
  - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
  - создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
- Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Коммуникативные УУД**

10. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность

учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

11. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;



- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
  - делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
12. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
  - выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
  - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
  - использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
  - использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
  - создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования**

### **Физическая культура как область знаний**

***Выпускник научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Физическое совершенствование**  
**Физкультурно-оздоровительная деятельность**  
**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Выпускник научится:***



- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12. 2014 № 1644).

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

*Легкая атлетика.*

***Выпускник научится:***

- Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
- Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности
- Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявлять и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
- Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности
- Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
- Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности
- Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.
- Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
- Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
- Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
- Измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования. Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдать правила соревнований.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.*
- *Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.*
- *Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.*
- *Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.*
- *Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.*
- *Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей*
- *Использовать названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.*
- *Выполнять контрольные упражнения и тесты*

*Гимнастика*

***Выпускник научится:***

- Различать строевые команды. Чётко выполнять строевые приёмы
- Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
- Описывать технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
- Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдать правила соревнований
- Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
- Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.

- Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок
- Описывать технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

**Выпускник получит возможность научиться:**

- Выполнять контрольные упражнения и тесты
- Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
- Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
- Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
- Использовать данные упражнения для развития гибкости
- Использовать изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Лыжная подготовка

**Выпускник научится:**

- Раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности.
- Применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.
- Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
- Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
- Применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
- Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- Выполнять контрольные упражнения и тесты
- Использовать названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
- Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций

Футбол

**Выпускник научится:**

- Организовать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
- Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол как средство активного отдыха

- Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *Выполнять контрольные упражнения и тесты*
- *Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности*

### Волейбол

***Выпускник научится:***

- Организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
- Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
- Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
- Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. Использовать игровые упражнения для развития названных координационных способностей
- Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости
- Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
- Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.
- Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствоваться правилами техники безопасности. Объяснять правила и основы организации игры
- Использовать названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности*
- *Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности*
- *Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности*

### Баскетбол

#### **Выпускник научится:**

- Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха
- Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.
- Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности*
- *Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности*

### Гандбол

#### **Выпускник научится:**

- Организовать совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
- Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в ручной мяч как средство активного отдыха.
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.

- Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторять их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности

***Выпускник получит возможность научиться:***

- Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
- Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

*Бадминтон*

***Выпускник научится:***

- Осваивать вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых действий.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

*Настольный теннис*

***Выпускник научится:***

- Организовывать совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых действий.
- Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

*Ланта*

***Выпускник научится:***

- Знать и понимать значимость народной игры в системе физического воспитания.
- Понимать значение культурных традиций русского народа и их роль в преемственности поколений. Знать историю возникновения народных игр, в том числе лапты и идентифицировать их с культурно-историческим наследием России. Уметь классифицировать народные игры.
- Знать и применять правила игры в лапту.
- Овладевать основными приёмами игры в лапту. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
- Организовывать совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в лапта, как средство активного отдыха.



***Выпускник получит возможность научиться:***

- *Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых действий.*
- *Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.*

*Элементы единоборств*

***Выпускник научится:***

- Описывать технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
- Применять упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности
- Применять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
- Применять освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости
- Раскрывать значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности.
- Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Владеть правилами первой помощи при травмах
- Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывать помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполнять обязанности командира отделения и помощника судьи

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *Использовать названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.*
- *Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий*

*Атлетическая гимнастика*

***Выпускник научится:***

- Использовать упражнения на расслабление после тренировки
- Составлять комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий*
- *Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретать спортивный инвентарь*

## Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

### Модули рабочей программы воспитания КОГОАУ ВГГ

**«Школьный урок»** Одним из приоритетных направлений воспитательной работы Вятской гуманитарной гимназии определено духовно-нравственное воспитание. В рамках школьного урока духовно-нравственное воспитание реализуется через:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета: демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, наиболее эффективных на разных ступенях образования;
- включение в урок элементов проектно-исследовательской деятельности, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**Цель:** развитие обучающимися позитивных отношений к общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений).

Воспитывающий потенциал урока реализуется через подбор воспитывающего содержания материала, в основе которого лежат базовые национальные ценности: патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, труд и творчество, наука, традиционные российские религии, искусство и литература, природа, человечество.

В основной школе базовые ценности формируются на разных школьных предметах.

Наиболее эффективное формирование данных ценностей происходит посредством применения интерактивных форм работы (урок-концерт, урок-киноклуб, урок-экскурсия (очная и заочная), интегрированный урок, уроки-проекты, уроки-дебаты и деловые игры, профориентационные уроки с элементами ролевой игры, уроки-дискуссии, уроки-квесты, библиотечные, музейные, театральные уроки, уроки-мастерские, урок-проект).

Базовая ценность «семья» формируется при обсуждении таких понятий, как любовь и верность, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода.

«Патриотизм» как ценность формируется при изучении тем, связанных с Россией и ее народом, малой родиной.

Через обсуждение вопросов личной и национальной свободы, доверия к людям, институтам государства и гражданского общества, понятия справедливости, милосердия, чести и достоинства формируется ценность «социальная солидарность».

Формирование «гражданственности» предполагает знания о правовом государстве, гражданском обществе, законе и правопорядке, свободе совести и вероисповедания, понимание того, что человек живет в поликультурном мире.

Формирование целеустремленности, настойчивости и уважения к труду происходит через позитивного отношения к понятиям «творчество» и «созидание»,

Формирование научной картины мира, развитие стремления к истине, понимание ценности знаний.

Базовая ценность «традиционные российские религии» формируется через обсуждение вопросов, связанных с представлениями о вере, духовности, религиозной жизни человека, ценности религиозного мировоззрения, толерантности.

Формирование ценности «искусство и литература», где обучающиеся знакомятся с понятиями «красота», «гармония», «духовный мир человека», «нравственный выбор», «смысл жизни», «эстетическое развитие».

Формирование представления обучающихся об эволюции, родной земле, заповедной природе, планете Земля.

Понимание мира во всём мире, знакомство с многообразием культур и народов, рассмотрение прогресса человечества, получение представления о международном сотрудничестве.

**«Ключевые дела»** – это главные традиционные общегимназические дела. Коллективный гимназический проект – традиционный ежегодный проект, объединяющий одной темой, идеей все события, происходящие в школе. КГП ежегодно меняется, как правило, состоит из 4 тематических частей, реализующихся в рамках учебных четвертей. Традиционные гимназические праздники – ежегодно проводимые творческие дела, связанные со значимыми для детей и педагогов знаменательными датами. Традиционные гимназические события – ежегодно проводимые дела, не являющиеся праздниками, но определяющие атмосферу гимназического сообщества. Защита чести школы в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах.

**«Профориентация»** Совместная деятельность педагогов и школьников по направлению «профориентация» включает в себя профессиональное просвещение школьников. Задача совместной деятельности педагога и ребенка – подготовить школьника к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности. Создавая профориентационно значимые проблемные ситуации, педагог актуализирует профессиональное самоопределение обучающихся, позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире, охватывающий не только профессиональную, но и непрофессиональную составляющие такой деятельности. Расширение знаний о типах профессий.

Выбранные из модуля «Школьный урок», «Ключевые дела», «Профориентация» цели и задачи относятся к разделам рабочей программы по физической культуре.

№	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Раздел 1. <b>Физическая культура как область знаний</b>	Изучается в ходе урока
2.	Раздел 2. <b>Физическое совершенствование</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Физкультурно-оздоровительная деятельность</li><li>• Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</li><li>• Спортивно-оздоровительная деятельность</li></ul> - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика;	Изучается в ходе урока Изучается в ходе урока  12 12

	- Лыжная подготовка (лыжные гонки); - Спортивные игры; баскетбол волейбол футбол	12  4 4 4 <b>48</b>
	- <i>Упражнения культурно-этнической направленности:</i> <i>Сюжетно-образные, и обрядовые игры (Лепта)</i> - <i>Элементы единоборств</i> - <i>Атлетическая гимнастика</i> <i>Спортивные игры;</i> - гандбол - бадминтон - настольный теннис	4 2 2  4 4 4 <b>20</b>
<b>5</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>

## Содержание учебного предмета

### Раздел 1. Физическая культура как область знаний (изучается в ходе уроков)

#### **История и современное развитие физической культуры**

Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **История возникновения и формирования физической культуры**

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

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

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

отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

### **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения**

*Олимпиады: странички истории*

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта

### **Физическая культура человека**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Самонаблюдение и самоконтроль**

*Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями*

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля

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

*Основы обучения и самообучения двигательным действиям*

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.

### **Физическое развитие человека**

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения

### **Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями**

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

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

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

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

Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения

### **Совершенствование физических способностей**

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

### **Адаптивная физическая культура**

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

### **Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования

## **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (изучается в ходе уроков)**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.



## **Раздел 2. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. (Изучается в ходе урока.)**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, стилизованные танцевальные движения (типа польки). Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность Лёгкая атлетика**

**Овладение техникой спринтерского бега.** Низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м, до 70 м. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей

**Овладение техникой прыжка в длину.** Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину

**Овладение техникой прыжка в высоту.** Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту

**Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.** Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх

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

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

**Самостоятельные занятия.** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

**Овладение организаторскими умениями.** Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

### **Гимнастика**

**Освоение строевых упражнений.** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.** Совершенствование двигательных способностей

**Освоение и совершенствование висов и упоров.** Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь

**Освоение опорных прыжков.** Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)

**Освоение акробатических упражнений.** Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд

**Развитие координационных способностей.** Совершенствование кондиционных способностей

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

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

**Развитие гибкости.** Совершенствование двигательных способностей

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

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

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

### **Баскетбол**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

**Освоение ловли и передач мяча.** Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча

**Освоение техники ведения мяча.** Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

**Овладение техникой бросков мяча.** Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке

**Освоение индивидуальной техники защиты.** Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники

**Освоение тактики игры.** Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей

## Волейбол

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

**Освоение техники приёма и передач мяча.** Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощённым правилам волейбола.

**Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).** Давнейшее обучение технике движений.

**Развитие выносливости.** Дальнейшее развитие выносливости. Совершенствование выносливости

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.** Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей

**Освоение техники нижней прямой подачи.** Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки

**Освоение техники прямого нападающего удара.** Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование Координационных способностей

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование Координационных способностей

**Освоение тактики игры.** Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите

**Знания о спортивной игре.** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

**Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

**Овладение организаторскими умениями.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

## Футбол

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

**Освоение ударов по мячу и остановок мяча.** Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.  
Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча  
**Освоение техники ведения мяча.** Совершенствование техники ведения мяча  
**Овладение техникой ударов по воротам.** Совершенствование техники ударов по воротам  
**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование техники владения мячом  
**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование техники перемещений, владения мячом  
**Освоение тактики игры.** Совершенствование тактики игры  
**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Дальнейшее развитие психомоторных способностей

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

**Освоение техники лыжных ходов.** Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.  
Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.  
**Знания.** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

### **Упражнения культурно-этнической направленности:**

#### **Сюжетно-образные, и обрядовые игры (Лапта)**

*Народные игры, как средство физической культуры. Культурные традиции, как мостик между поколениями. История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта». Современные правила игры в лапту. Составление и применение различных вариантов заданий, интерпретирующих игру «Лапта». Командная игра.*

#### **Спортивные игры. (Настольный теннис)**

*Стойки и передвижения игрока. Современные правила игры.. Совершенствование способов приёма мяча и способов подачи мяча. Ловля мяча рукой. Упражнения с жонглированием мяча. Правила техники безопасности. Игры в парах и в четверках.*

#### **Спортивные игры. (Бадминтон)**

#### **Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности**

*Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости. Совершенствование технических приемов при подаче и приеме волана. Игра в парах и в четверках.*

#### **Спортивные игры. (Гандбол)**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек

**Освоение ловли и передач мяча.** Совершенствование техники ловли и передач мяча

**Освоение техники ведения мяча.** Совершенствование техники движений

**Овладение техникой бросков мяча.** Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.

**Освоение индивидуальной техники защиты.** Совершенствование индивидуальной техники защиты

**Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.**

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

**Освоение тактики игры.** Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам гандбола.

### **Элементы единоборств**

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

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

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

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

**Самостоятельные занятия.** Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.

**Овладение организаторскими способностями.** Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

### **Атлетическая гимнастика**

**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.** Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки

**После тренировки.** Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления

**Ваш домашний стадион.** Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь