муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа №153»

Рассмотрено на заседании МО Руководитель МО Хотьков Б.В. Протокол № 1 от «25» августа 2014 г.	**Рекомендовано** **педагогическим советом** Протокол № 1 от «29» августа 2014 г.	**«Утверждаю»** Директор МБОУ СОШ №153 Г.Ф.Кириченко Приказ № 197 п.2 от «29» августа 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
за курс основного общего образования
ФК ГОС

Составитель: Хотьков Б.В.

2014 – 2015 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта среднего образования, с учетом примерной программы по физической культуре под редакцией
А.П. Матвеева.

Цели курса физической культуры:

- формирование у учащихся ценностные ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности.

Общая характеристика предмета

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках

одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели. Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры. К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей). В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание уделяется систематичности и регулярности в занятиях физическими упражнениями и интересу, проявляемому при этом, умениям самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере учителя ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Место предмета в учебном плане

Предмет изучается на базовом уровне (в 5 классе – 3 часа в неделю, 6 классе – 3 часа, 7 классе – 3 часа, 8 классе – 3 часа, 9 классе – 3 часа).

Третий час используется для занятий спортивными играми: баскетбол, футбол, волейбол и лёгкой атлетике.

Года обучения на уровне ООО (классы)	**Кол-во часов в неделю**	**Кол-во учебных недель**	**Всего часов за учебный год**
5 класс	3	35	105
6 класс	3	35	105
7 класс	3	35	105

8 класс	3	36	108
9 класс	3	34	102
Всего за 5 лет			**525**

Основное содержание учебного предмета

5класс (105 часов)

Легкая атлетика

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции. Равномерный бег по дистанции. Метание малого мяча меча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Гимнастика

Перестроения в движении из колонны по 1 в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением.

Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки)

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями; поворотами и подскоками.

Передвижения напрыгивание на ограниченную площадку.

Вольные упражнения: комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореаграфии.

Ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом», прохождение дистанции.

Спортивные игры:

Баскетбол Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи. Бросок в корзину двумя руками от груди с места.

Волейбол

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставными шагом вправо и влево, выход к мячу.

Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Игра по упрощенным правила

6 класс (105 часов)

Легкая атлетика

Старт с опорой на одну рука с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (30м и 60м). Равномерный бег по дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Метание малого мяча по движущимся мишеням.

Гимнастика

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроения в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор Лазание по канату в два приема. Лазание, вверх, вниз по гимнастической стенки.

Упор присев, два кувырка вперед в группировке, кувырок назад.

Опорные прыжки; прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки)

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).

Вольные упражнения; комбинация с использованием простых движений.

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием

Попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке. Прохождение дистанции.

Спортивные игры:

Баскетбол

Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую ногу; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения.

Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведения мяча на месте ив движении с изменением направления движения; броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

Волейбол

Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону стоя на месте. Играть в волейбол по правилам.

7 класс (105 часов)

Легкая атлетика

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег. Равномерный бег по дистанции.

Гимнастика

Организующие команды и приёмы: передвижения в колонне с изменением длины шага по команде: «короче шаг», «Полный шаг», «Полшага». Повороты.

Акробатическая комбинация из основных элементов.

Упражнения на гимнастическом бревне, перекладине, брусьях.

Лазание по канату.

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двушажного с одновременным одношажным ходом.

Коньковый ход.

Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания.

Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции длиной 2-5 км.

Спортивные игры

Баскетбол

Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке.

Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником.

Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол

Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении.

Игра в волейбол по правилам.

8 класс (108 часов)

Легкая атлетика

Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег с препятствиями, кроссовый бег). Марш-бросок 3км.

Прыжки в высоту и в длину с разбега. Тройной прыжок с разбега.

Метание малого мяча с разбега.

Гимнастика

Акробатическая комбинация из основных элементов.

Упражнения на перекладине, брусьях.

Вольные упражнения с элементами акробатики и хореаграфии. Опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Лыжная подготовка

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции с чередованием ходов на результат.

Баскетбол

Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол

Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра по правилам.

9 класс (102 часа)

Легкая атлетика

Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений на результат.

Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Гимнастика

Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений.

Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленностью (на результат)

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжная подготовка

Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение дистанции 3км – девушки 5км – юноши.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол

Технико – тактические действия в защите и нападении

Волейбол

Технико – тактические командные действия. Игра в волейбол по правилам.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	*Наименование темы изучаемого материала*	*Количество часов*
	Лёгкая атлетика 12часов	
1.	Технике безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции	1
2.	Бег 30 м (2-3 повторения).	1
3.	Высокий старт	1
4.	Бег с ускорением. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
5.	Бег на короткие дистанции. 30м	1
6.	Бег на короткие дистанции. 60м.	1
7.	Равномерный бег по дистанции 300м	1
8.	Бег 300м на результат	1
9.	Метание малого мяча в вертикальную цель с места	1
10.	Метание малого мяча на дальность	1
11.	Прыжки длину способом «согнув ноги» с 3 шагов	1
12.	Прыжки длину способом «согнув ноги» с разбега	1
ВОЛЕЙБОЛ 23часа		
13	Техника безопасности на уроке волейбола. Стойка игрока.	1
14	Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием.	1
16	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
17	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
18	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
19	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
20	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
21	Передача мяча сверху двумя руками с низу на месте. Игра.	1
22	Передача мяча сверху двумя руками снизу на месте Игра.	1
23	Передача мяча сверху двумя руками снизу на месте Игра.	1
24	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
25	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1

26	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
27	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
28	Прямая нижняя подача через сетку с расстояния 6м. Игра.	1
29	Прямая нижняя подача через сетку с расстояния 6м. Игра.	1
30	Прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Игра.	1
31	Прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Игра.	1
32	Прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Игра.	1
33	Совершенствование передач и подач. Игра.	1
34	Совершенствование передач и подач. Игра.	1
35	Передачи мяча сверху - зачёт	1
Гимнастика 16 часов		
36	Техника безопасности на уроке гимнастике.	1
37	Техника безопасности на уроке гимнастике. Перестроения в движении из колонны по 1 в колонну по2 и 4 дроблением и сведением.	1
38	Кувырок вперёд (назад) в группировке.	1
39	Кувырок вперёд, назад, в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов.	1
40	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
41	Опорные прыжки: прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки)	1
42	Прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки)	1
43	Прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки) - зачет	1
44	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями; поворотами и подскоками.	1
45	Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Передвижения напрыгивание на	1

	ограниченную площадку.	
46	Передвижения по напольному гимнастическому бревну.	1
47	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии.	1
48	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии.	1
49	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии.	1
50	Комбинация из основных элементов акробатики.	
51	Комбинация из основных элементов акробатики – зачет.	1
Лыжная подготовка: «18часов»		
52	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скольжение без палок	1
53	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скольжение без палок	1
54	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Бег на лыжах без палок.	1
55	Бег на лыжах без палок.	1
56	Попеременный двушажный ход 5раз по200м	1
57	Попеременный двушажный ход 5раз по200м	1
58	Переступанием на месте и в движении.	1
59	Переступанием на месте и в движении.	1
60	Переступанием на месте и в движении.	1
61	Подъём «полуёлочкой».	1
62	Подъём «полуёлочкой».	1
63	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».	1
64	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».	1
65	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».	1
66	Спуск прямо и наискось в основной стойке.	1
67	Торможение «плугом», прохождение дистанции.	1
68	Торможение «плугом», прохождение дистанции.	1
69	Прохождение дистанции 1500м	
Баскетбол мяча: 24часа		
70	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основная стойка, передвижения. Передачи двумя руками от груди с места.	1

71	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основная стойка, передвижения без мяча и с мячом. Игра.	1
72	Основная стойка, передвижения без мяча и с мячом. Игра.	1
73	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Игра.	1
74	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Игра.	1
75	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Игра.	1
76	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Игра.	1
77	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Игра.	1
78	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи. Игра.	1
79	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи. Игра.	1
80	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи. Игра.	1
81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи. Игра.	1
82	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
83	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
84	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
85	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
86	Бросок в корзину двумя руками от груди с места. Игра.	1
87	Бросок в корзину двумя руками от груди Игра.	1
88	Бросок в корзину двумя руками от груди с места. Игра	1
89	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
90	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
91	Совершенствование передач в баскетболе. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
92	Совершенствование передач в баскетболе. Игра.	1
93	Игра в баскетбол.	1
Легкая атлетика 12 часов		
93	Технике безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции	1

94	Бег 30 м (2-3 повторения).	1
95	Высокий старт	1
96	Бег с ускорением. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
97	Бег на короткие дистанции. 30м	1
98	Бег на короткие дистанции. 60м.	1
99	Равномерный бег по дистанции 300м	1
100	Бег 300м на результат	1
101	Метание малого мяча в вертикальную цель с места	1
102	Метание малого мяча на дальность	1
103	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 3 шагов	1
104	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с разбега	1
105	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с разбега. Зачет	1

Тематическое планирование 6 класс.

	Лёгкая атлетика12 часов	
1	Технике безопасности на уроках физической культуры. Старт с опорой на одну рука с последующим ускорением.	1
2	Технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт с последующим ускорением.	1
3	Старт с опорой на одну рука с последующим ускорением. 5х30м	1
4	Спринтерский бег 30м	1
5	Спринтерский бег 60м.	1
6	Спринтерский бег 100м.	1
7	Равномерный бег по дистанции 300м	1
8	Бег 300м на результат.	1
9	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1
10	Метание малого мяча в цель.	1
11	Метание малого мяча по движущимся мишеням.	1
12	Метание малого мяча на дальность.	1
Волейбол 23часа		
13	Техника безопасности на уроке волейбола. Стойка игрока. Игра.	1

14	Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Игра.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием. Игра.	1
16	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
17	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
18	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
19	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
20	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
21	Передача мяча сверху двумя руками снизу на месте. Игра.	1
22	Передача мяча сверху двумя руками снизу на месте. Игра.	1
23	Передача мяча сверху двумя руками снизу на месте. Игра.	1
24	Прямая нижняя подача в парах.	1
25	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
26	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
27	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
28	Прямая нижняя подача через сетку с расстояния 6м. Игра.	1
29	Прямая нижняя подача через сетку с расстояния 6м. Игра.	1
30	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра.	1
31	Прямая верхняя подача мяча через сетку. Игра.	1
32	Прямая верхняя подача через сетку с лицевой линии. Игра .	1
33	Прямая верхняя подача мяча через сетку.	1
34	Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра.	1
35	Прямая верхняя подача – зачет.	1
Гимнастика16 часов		
36	Техника безопасности на уроке гимнастике. Ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.	1
37	Техника безопасности на уроке гимнастике.	1

	Перестроения в движении из колонны по 1 в колонну по2 и 4 дроблением и сведением.	
38	Кувырок вперёд, назад в стойку на лопатки.	1
39	Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги с крестно с последующим поворотом на 180 градусов.	1
40	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
41	Прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки)	1
42	Прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки)	1
43	Прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки)	1
44	Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки).	1
45	Опорные прыжки; прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки)	1
46	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
47	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
48	Вольные упражнения; комбинация с использованием простых движений.	1
49	Упражнения на низкой перекладине Подтягивания	1
50	Лазание, по гимнастической стенки, вверх-вниз	1
51	Лазание по канату в два приема	1
Лыжи 18 часов		
52	Торможение «Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1
53	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Бег на лыжах без палок.	1
54	Бег на лыжах без палок.	1
55	Попеременный двушажный ход 5раз по200м	1

56	Переступанием на месте и в движении.	1
57	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».	1
58	Спуск в низкой стойке.	1
59	Спуски и подъемы.	1
60	Попеременный четырехшажный ход.	1
61	Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов.	1
62	Преодоление препятствий способом перешагивания.	1
63	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой	1
64	Спуск прямо и наискось в основной стойке.	1
65	Торможение плугом», прохождение дистанции.	1
66	Преодоление препятствий способом перепрыгивания.	1
67	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.	1
68	Прохождение дистанции с чередованием ходов 1000м.	1
69	Прохождение дистанции с чередованием ходов на результат	1
Баскетбол: 24часа		
70	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основная стойка, передвижения без мяча и с мячом. Игра.	1
71	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основная стойка, передвижения без мяча и с мячом. Игра.	1
72	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую ногу	1
73	Остановка прыжком после ускорения	1
74	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Игра.	1
75	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Игра.	1
76	Ловля мяча после отскока от пола. Игра.	1
77	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Игра.	1
78	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи. Игра.	1

79	Ведения мяча на месте ив движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
80	Ведения мяча на месте ив движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
81	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
82	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
83	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	
84	Передачи мяча в тройках в движении. Игра.	1
85	Действия нападающего против одного защитника.	1
86	Бросок в корзину двумя руками от груди с места. Игра.	1
87	Бросок в корзину двумя руками от груд Игра.	1
88	Действия нападающего против двух защитников.	1
89	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
90	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
91	Совершенствование передач в баскетболе. Эстафеты.	1
92	Совершенствование передач в баскетболе.Игра.	1
93	Игра в баскетбол	1
Легкая атлетика 12часов		
94	Технике безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции	1
95	Бег 30 м (2-3 повторения).	1
96	Высокий старт	1
97	Бег с ускорением. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
98	Бег на короткие дистанции. 30м	1
99	Бег на короткие дистанции. 60м.	1
100	Равномерный бег по дистанции 300м	1
101	Бег 300м на результат	1
102	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1
103	Метание малого мяча в цель.	1
104	Метание малого мяча на дальность с места	1
105	Метание малого мяча на дальность с разбега	1

7 класс. (105 часов)

	Лёгкая атлетика12 часов	
1	Технике безопасности на уроках физической культуры. Старт с опорой на одну рука с последующим ускорением 20м	1
2	Технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт 30м.	1
3	Эстафетный бег.	1
4	Бег 30м	1
5	Бег 60м.	1
6	Бег 100м.	1
7	Равномерный бег по дистанции 300м	1
8	Бег 300м на результат.	1
9	Прыжок в высоту с разбега способом «прогнувшись».	1
10	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
11	Кросс 1500м.	1
12	Метание малого мяча на дальность.	1
Волейбол 23часа		
13	Техника безопасности на уроке волейбола. Стойка игрока.	1
14	Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
16	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
17	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
18	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
19	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра	1
20	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
21	Передача мяча сверху двумя руками снизу на месте. Игра.	1
22	Прямая верхняя подача мяча через сетку. Игра.	1
23	Прямая верхняя подача мяча через сетку. Игра.	1
24	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
25	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
26	Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра.	1
27	Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра	1
28	Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра	1

29	Прямая нижняя подача через сетку с расстояния 6м. Игра.	1
30	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра.	1
31	Прямая верхняя подача мяча через сетку. Игра.	1
32	Прямая верхняя подача через сетку с лицевой линии. Игра.	1
33	Прямая верхняя подача мяча через сетку.	1
34	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра.	1
35	Прямая верхняя подача – зачет.	1
Гимнастика 20часов		
36	Техника безопасности на уроке гимнастике. Ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.	1
37	Техника безопасности на уроке гимнастике. Перестроения в движении из колонны по 1 в колонну по2 и 4 дроблением и сведением.	1
38	Кувырок вперёд, назад в стойку на лопатки.	1
39	Кувырок вперёд (назад) в группировке.	1
40	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
41	Акробатическая комбинация из основных элементов.	1
42	Акробатическая комбинация из основных элементов.	
43	Прыжки ноги врозь через гимнастического козла (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).	1
44	Прыжок, через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1
45	Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки).	1
46	Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки)	1
47	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
48	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
49	Вольные упражнения с элементами акробатики и хореаграфии.	1

50	Вольные упражнения с элементами акробатики и хореаграфии	1
51	Упражнения на низкой перекладине Подтягивания.	1
52	Упражнения на низкой перекладине Подтягивания	1
53	Лазание, вверх, вниз по гимнастической стенки,	1
54	Лазание по канату в два приема	1
55	упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.	
Лыжи 18 часов		
56	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Бег без палок.	1
57	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Бег на лыжах без палок.	1
58	Одновременный одношажный ход.	1
59	Попеременный двушажный ход 5раз по200м	1
60	Повороты упором.	1
61	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».	1
62	Спуск в низкой стойке.	1
63	Спуски и подъемы.	1
64	Попеременный четырехшажный ход.	1
65	Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов.	1
66	Преодоление препятствий способом перешагивания.	1
67	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой	1
68	Торможение плугом», прохождение дистанции.	1
69	Преодоление препятствий способом перепрыгивания.	1
70	Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания,	1
71	Коньковый ход.	1
72	Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перелезания.	
73	Прохождение дистанции длиной 2-5 км.	
Баскетбол: 24часа		
72	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основная стойка, передвижения приставными шагами с изменением направления движения. Игра.	1
73	Техника безопасности на уроке баскетбола. Остановка	1

	прыжком после ускорения.	
74	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую ногу .Игра.	1
75		1
76	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Игра.	1
77	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Игра.	1
78	Ловля мяча после отскока от пола. Игра.	1
79	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Игра.	1
80	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи. Игра.	1
81	Ведения мяча на месте ив движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
82	Ведения мяча на месте ив движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
83	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
84	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
85	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	
86	Бросок в корзину двумя руками от груди с места. Игра.	1
87	Действия нападающего против одного защитника.	1
88	Бросок в корзину двумя руками от груди после 2-х шагов. Игра.	1
89	Бросок в корзину двумя руками от груди после 2-х шагов. Игра.	1
90	Действия нападающего против двух защитников. Игра.	1
91	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра.	1
92	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра.	1
93	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра.	1
94	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра.	1
95	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей. Игра	1
96	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании с лицевой линии. Игра	1
97	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра.	1
Легкая атлетика 8часов		

98	Технике безопасности на уроках физической культуры. Старт с опорой на одну рука с последующим ускорением.	1
99	Технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Бег 30м	1
100	Низкий старт Бег 60м	1
101	Прыжок в высоту с разбега способом «прогнувшись».	1
102	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
103	Кросс 1500м.	1
104	Метание малого мяча на дальность.	1
105	Кросс 1500м	1

8 класс. (108 часов)

	Лёгкая атлетика10 часов	
1	Технике безопасности на уроках физической культуры. Старт с опорой на одну рука с последующим ускорением. Бег 30м.	1
2	Технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Бег 60м.	1
3	Метание малого мяча с разбега.	1
4	Бег на средние дистанции 300м (девушки),500м (юноши.)	1
5	Прыжок в высоту с разбега способом «прогнувшись».	1
6	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
7	Равномерный бег по дистанции 300м	1
8	Тройной прыжок с разбега.	1
9	Кросс 1500м.	1
10	Марш-бросок.	1
Волейбол 23часа		
11	Техника безопасности на уроке волейбола. Стойка игрока.	1
12	Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1
13	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
14	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
16	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
17	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1

18	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
19	Передача мяча сверху двумя руками снизу на месте. Игра.	1
20	Прямая верхняя подача мяча через сетку. Игра.	1
21	Прямая верхняя подача мяча через сетку Игра.	1
22	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
23	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
24	Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра.	1
25	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
26	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча. Игра	1
27	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча Игра.	1
28	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра.	1
29	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча. Игра.	1
30	Прямая верхняя подача через сетку с лицевой линии. Игра.	1
31	Прямая верхняя подача мяча через сетку.	1
32	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра.	1
33	Прямая верхняя подача – зачет.	1
Гимнастика 20часов		
34	Техника безопасности на уроке гимнастике. Ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.	1
35	Техника безопасности на уроке гимнастике. Перестроения в движении из колонны по 1 в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением.	1
36	Кувырок вперёд, назад в стойку на лопатки.	1
37	Кувырок вперёд (назад) в группировке.	1
38	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
39	Акробатическая комбинация из основных элементов.	1
40	Акробатическая комбинация из основных элементов.	
41	Опорные прыжки: прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки)	1
42	Прыжок, через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1
43	Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки).	1
44	Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики);	1

	прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки)	
45	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
46	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
47	Вольные упражнения с элементами акробатики и хореаграфии.	1
48	Вольные упражнения с элементами акробатики и хореаграфии	1
49	Упражнения на низкой перекладине Подтягивания.	1
50	Упражнения на низкой перекладине Подтягивания	1
51	Лазание, вверх, вниз по гимнастической стенки,	1
52	Лазание по канату в два приема	1
53	упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.	1
Лыжи 18 часов		
54	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Бег без палок.	1
55	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Бег на лыжах без палок.	1
56	Одновременный одношажный ход.	1
57	Попеременный двушажный ход 5раз по200м	1
58	Повороты упором.	1
59	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».	1
60	Спуск в низкой стойке.	1
61	Спуски и подъемы.	1
62	Попеременный четырехшажный ход.	1
63	Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов.	1
64	Преодоление препятствий способом перешагивания.	1
65	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой	1
66	Торможение «плугом», прохождение дистанции.	1
67	Преодоление препятствий способом перепрыгивания.	1
68	Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания,	1
69	Коньковый ход.	1
70	Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перелезания.	
71	Прохождение дистанции длиной 2-5 км.	

Баскетбол: 24часа		
72	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основная стойка, передвижения приставными шагами с изменением направления движения. Игра.	1
73	Техника безопасности на уроке баскетбола. Остановка прыжком после ускорения.	1
74	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую ногу. Игра.	1
75	Ведение мяча с обводкой пассивного и соперника. Игра.	1
76	Ведение мяча с обводкой активного соперника. Игра.	1
77	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
78	Ловля мяча после отскока от пола. Игра.	1
79	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Игра.	1
80	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места. Игра.	1
81	Ведения мяча на месте и в движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
82	Ведения мяча на месте и в движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
83	Передачи мяча в парах в движении. Игра	1
84	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
85	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	
86	Бросок в корзину двумя руками от груди с места. Игра.	1
87	Действия нападающего против одного защитника.	1
88	Бросок в корзину двумя руками от груди после 2-х шагов. Игра.	1
89	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
90	Действия нападающего против двух защитников.	1
91	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра.	1
92	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра.	1
93	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра.	1
94	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра.	1
95	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей. Игра	1
96	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании с лицевой линии. Игра	1
97	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра.	1
Легкая атлетика 10часов		

98	Технике безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции	1
99	Бег 30 м (2-3 повторения).	1
100	Высокий старт	1
101	Бег с ускорением. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
102	Бег на короткие дистанции. 30м	1
103	Бег на короткие дистанции. 60м.	1
104	Равномерный бег по дистанции 300м	1
105	Бег 300м на результат	1
106	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1
107	Метание малого мяча в цель.	1
108	Марш-бросок 5км.	1

Тематическое планирование 9 класс. (102часа)

	Лёгкая атлетика 10 часов	
1	Технике безопасности на уроках физической культуры. Старт с опорой на одну рука с последующим ускорением. Бег 30м	1
2	Технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Бег 60м	1
3	Метание малого мяча с разбега.	1
4	Бег на средние дистанции 300м (девушки),500м (юноши.)	1
5	Прыжок в высоту с разбега способом «прогнувшись».	1
6	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
7	Равномерный бег по дистанции 300м	1
8	Тройной прыжок с разбега.	1
9	Кросс 1500м.	1
10	Марш-бросок.	1
Волейбол 23часа		
11	Техника безопасности на уроке волейбола. Стойка игрока.	1
12	Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1
13	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
14	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1

15	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
16	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
17	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
18	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
19	Передача мяча сверху двумя руками снизу на месте. Игра.	1
20	Прямая верхняя подача мяча через сетку. Игра.	1
21	Прямая верхняя подача мяча через сетку Игра.	1
22	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
23	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
24	Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра.	1
25	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
26	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча. Игра	1
27	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча Игра.	1
28	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра.	1
29	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча. Игра.	1
30	Прямая верхняя подача через сетку с лицевой линии. Игра.	1
31	Прямая верхняя подача мяча через сетку.	1
32	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра.	1
33	Прямая верхняя подача – зачет.	1
Гимнастика 18часов		
34	Техника безопасности на уроке гимнастике. Ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.	1
35	Техника безопасности на уроке гимнастике. Перестроения в движении из колонны по 1 в колонну по2 и 4 дроблением и сведением.	1
36	Кувырок вперёд, назад в стойку на лопатки.	1
37	Кувырок вперёд (назад) в группировке.	1
38	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
39	Акробатическая комбинация из основных элементов.	1
40	Акробатическая комбинация из основных элементов.	
41	Прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки)	1
42	Прыжок, через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1

43	Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки).	1
44	Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки)	1
45	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
46	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
47	Вольные упражнения с элементами акробатики и хореаграфии.	1
48	Вольные упражнения с элементами акробатики и хореаграфии	1
49	Упражнения на низкой перекладине Подтягивания.	1
50	Лазание по канату в два приема	1
51	упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.	1
Лыжи 18 часов		
52	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Бег без палок.	1
53	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Бег на лыжах без палок.	1
54	Одновременный одношажный ход.	1
55	Попеременный двушажный ход 5раз по200м	1
56	Повороты упором.	1
57	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».	1
58	Спуск в низкой стойке.	1
59	Спуски и подъемы.	1
60	Попеременный четырехшажный ход.	1
61	Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов.	1
62	Преодоление препятствий способом перешагивания.	1
63	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой	1
64	Торможение плугом», прохождение дистанции.	1
65	Преодоление препятствий способом перепрыгивания.	1
66	Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания,	1

67	Коньковый ход.	1
68	Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перелезания.	
69	Прохождение дистанции длиной 2-5 км.	
Баскетбол: 23часа		
70	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основная стойка, передвижения приставными шагами с изменением направления движения. Игра.	1
71	Техника безопасности на уроке баскетбола. Остановка прыжком после ускорения.	1
72	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую ногу. Игра.	1
74	Ведение мяча с обводкой пассивного и соперника. Игра.	1
75	Ведение мяча с обводкой активного соперника. Игра.	1
76	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
77	Ловля мяча после отскока от пола. Игра.	1
78	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Игра.	1
79	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи. Игра.	1
80	Ведения мяча на месте ив движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
81	Ведения мяча на месте ив движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
82	Передачи мяча в парах в движении. Игра	1
83	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
84	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	
85	Бросок в корзину двумя руками от груди с места. Игра.	1
86	Действия нападающего против одного защитника.	1
87	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
88	Действия нападающего против двух защитников.	1
89	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра.	1
90	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра.	1
91	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей. Игра.	1
92	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании с лицевой линии. Игра.	1
Легкая атлетика 10часов		

93	Технике безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции	1
94	Бег 30 м (2-3 повторения).	1
95	Высокий старт	1
96	Бег с ускорением. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
97	Бег на короткие дистанции. 30м	1
98	Бег на короткие дистанции. 60м.	1
99	Равномерный бег по дистанции 300м	1
100	Бег 300м на результат	1
101	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1
102	Марш-бросок 5км.	1

Требования к уровню подготовки выпускников

Выпускник должен знать и иметь представление:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила

использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для укрепления и сохранения здоровья; организации и проведения отдыха;

Демонстрировать:

Физические способности	Физические способности	мальчики	девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с. Прыжок через скакалку в максимальном темпе,с.	9.2 20	10.2 10

Сила	Прыжок в длину с места (см) Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз). Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз).	180 - - 8	165 19 24 -
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег 2 км, м Передвижения на лыжах 2км,м Бег 2000м, м Бег на 1000м,м	14.30 16.30 10.30 -	17.20 21.00 - 5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз. Челночный бег 3х10м, с	5 8.2	3 8.8