Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №6»

ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 5-9 классов

(по авторской программе В.И .Лях)

2020-21г.

**Общая характеристика учебного курса**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечитьфизическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитиеличности обучающихся, формирование и развитие установок активного,здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоенияпредмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развитияфизической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даютсяправила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физическоговоспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитииинарушенияв состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительнаядеятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.)

**Содержание программы- 5 класс -102 ч**

**Раздел 1.Знания о физической культуре-3ч**

**1.1История и современное развитие физической культуры**

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

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

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

**1.3Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

**Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности-3ч**

**2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической**

**культурой** .

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

**2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой**.

Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения.

**Раздел 3.Физическое совершенствование**

**3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность-2ч**

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.

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

**3.2.1.Гимнастика с основами акробатики-18ч**

Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка на лопатках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор. Упражнения на гимнастических брусьях.

**3.2.2.Лыжная подготовка-22ч.**

**Передвижение на лыжах:** попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.**Подъемы, спуски, повороты, торможение:** поворот переступанием; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной стойке, по ровной поверхности; торможение плугом

**3.2.3.Спортивные игры-27ч:волейбол(9ч)**, **баскетбол(12ч), футбол(3ч),лапта(3ч)**

**Волейбол:**стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу; игра по упрощенным правилам.

**Баскетбол:** стойка игрока; перемещения в стойке; ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу с места; бросок одной рукой от плеча на месте; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

**Футбол:**ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

. Лапта: стойка игрока; перемещения в стойке боком, лицом вперед; ловля и передача мяча в парах на месте и в движении; удары по мячу битой; подача мяча; игра по правилам.

**3.2.4.Легкая атлетика-27ч**

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

Прикладно - ориентиро­ванные упражнения

Подвижные игры

**Предметные результаты в разных областях культуры -5класс.**

***В области познавательной культуры:***

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

знания о физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

***В области нравственной культуры:***

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений.

***В области эстетической культуры:***

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

***В области физической культуры:***

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание программы- 6 класс -102 ч**

**Раздел 1.Знания о физической культуре-5ч**

**1.1История и современное развитие физической культуры**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

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

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физическихкачеств.

**1.3Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Восстановительный массаж**.**

**Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности-2ч**

**2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической**

**культурой** .

Планирование занятий физической подготовкой

**2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой**.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Раздел 3.Физическое совершенствование**

**3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность-2ч**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

**3.2.1.Гимнастика с основами акробатики-18ч**

Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках согнув ноги два кувырка вперед слитно. «Мост» с помощью. комбинации по акробатике. Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Опорные прыжки: прыжок «согнув ноги», «ноги врозь».

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор.

*Упражнения на гимнастических брусьях.*

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Прикладно - ориентиро­ванные упражнения.

Общефизическая подготовка.

**3.2.2.Лыжные гонки-21ч**

**Передвижение на лыжах:** попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход, передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; Подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот упором; подъём «ёлочкой»; спуск в основной стойке, по ровной поверхности; торможение плугом, поворот на месте махом, преодоление бугров и впадин при спуске.

Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

Прикладно - ориентиро­ванные упражнения.

Общефизическая подготовка.

**3.2.3.Спортивные игры-29ч.**

**Волейбол:**стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу; нападающий удар игра по упрощенным правилам.

**Баскетбол:**перемещения в стойке; ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; повороты с мячом на месте; перехват мяча, быстрый прорыв, элементы тактических действий, учебная игра.

**Футбол:** ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы;. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

**Лапта.** стойка игрока; перемещении,удары по мячу битой. Осаливание, ловля с передачей, игра.

**3.2.4.Легкая атлетика-26ч**

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

Предметные результаты в разных областях культуры -6класс.

***В области познавательной культуры:***

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

•знания офизическом развитии человека. Развитие физических качеств.

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

***В области эстетической культуры:***

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание программы- 7 класс -102 ч**

**Раздел 1.Знания о физической культуре-4ч**

**1.1История и современное развитие физической культуры**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр

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

.Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

**1.3Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

**Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности-1ч**

**2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической**

**культурой** .

Организация досуга средствами физической культуры.

**2.2 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).

**Раздел 3.Физическое совершенствование**

**3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность-2ч**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы корригирующей физкультуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

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

**3.2.1.Гимнастика с основами акробатики-18ч**

Организующие команды и приемы:построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырок вперёд в стойку на лопатках; кувырок назад в полушпагат; стойка на голове с согнутыми ногами; «мост» стоя, зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Опорные прыжки: прыжок «согнув ноги», «ноги врозь». Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор. Упражнения на гимнастических брусьях.

**3.2.2.Лыжная подготовка-21ч**

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий. Подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной стойке, по ровной поверхности; торможение плугом, поворот на месте махом, преодоление бугров и впадин при спуске.

**3.2.3.Спортивные игры-26ч.**

**Волейбол**стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу; нападающий удар игра по упрощенным правилам.**Баскетбол**перемещения в стойке; ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; повороты с мячом на месте; остановка в два шага, перехват мяча, быстрый прорыв, элементы тактических действий, учебная игра.**Футбол:**ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

**3.2.4.Легкая атлетика-26ч**

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; низкий старт; ускорения с низкого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

**3.2.5.Плавание-4ч.**

Специальные упражнения для изучения способов плавания кроля на груди, спине, брасса. Повороты, старты.

**Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.**

***В области познавательной культуры:***

• знания об истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

•понятиеспорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

***В области эстетической культуры:***

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание программы- 8 класс -102 ч**

**Раздел 1.Знания о физической культуре-3ч**

**1.1История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

**1.2 Физическая культура(основные понятия)**

Адаптивная физическая культура

**1.3Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности-3ч**

**2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической**

**культурой** .

Организация досуга средствами физической культуры. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

**2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой**.

Самонаблю­дение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятель­ностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функцио­нальных

**Раздел 3.Физическое совершенствование**

**3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность-1ч**

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физи­ческой культуры.

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

**3.2.1.Гимнастика с основами акробатики-18ч**

Организующие команды и приемы:построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м); «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д), длинный кувырок(м), стойка на голове и руках (м). Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка);комбинации по акробатике. Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Опорные прыжки: прыжок «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 900

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): : танцевальные шаги, спрыгивание, соскоки (д), зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор. :подъем переворотом в упор.

*Упражнения на гимнастических брусьях.* ). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). :из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д). Подъем махом назад в сед ноги врозь(м); махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь;(д) Подъем завесом вне (м), вис лежа на нижней жерди; сед боком, соскок. (д)

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Прикладно - ориентиро­ванные упражнения.

Общефизическая подготовка.

**3.2.2.Лыжные гонки-21ч**

Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход – основной вариант, скоростной вариант, коньковые хода. . Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения и поворота плугом

**3.2.3.Спортивные игры-24ч.**

Баскетбол: перемещения в стойке; перехват мяча, быстрый прорыв, элементы тактических действий, учебная игра. Вырывание мяча. Штрафной бросок. Ведение мяча с сопротивлением. Накрывание мяча.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; Удар серединой лба по летящему мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Волейбол: перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; нападающий удар Отбивание мяча кулаком через сетку Страховка. Верхняя прямая подача учебная игра.

**3.2.4.Легкая атлетика-26ч**

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; низкий старт; ускорения с низкого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

Развитие выносливости, силы, быст­роты, координа­ции движений.

Прикладно-ориентиро­ванные упражнения.

Общефизическая подготовка.

**3.2.5.Плавание-3ч.**

Способы от захватов тонущего, упражнения на совершенствование техники плавания. Толкание и буксировка плывущего предмета. Игры на воде.

**3.2.6.Элементы единоборств-3ч**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• знания о возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр

• понятиефизическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

***В области эстетической культуры:***

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание программы- 9 класс -102 ч**

**Знания о физической культуре-3 часа**

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

**Физкультурно-оздоровительная деятельность-1час**

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности-3часа**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Планирование занятий физической культурой по развитию гибкости. Планирование занятий физической культурой по развитию ловкости.

Лёгкая атлетика (26ч)

Метание мяча на дальность, метание мяча в цель (неподвижную, подвижную), прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, спринтерский бег 30, 60 м. эстафетный бег, низкий и высокий старт, кросс с элементами ориентирования, контрольные тесты, бег 2000 м., бег 1000 м.

Спортивные игры. (24ч)

**Баскетбол***:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, броски мяча на месте, в прыжке, передачи и ведения с пассивным сопротивлением, перехват мяча, нападение быстрым прорывом, Учебная игра.

**Футбол**: индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите, удары по неподвижному и катящемуся мячу, ведение мяча. Перехват, Учебная игра.

**Волейбол:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, нижняя прямая подача, передачи над собой, через сетку, передачи стоя и в движении, прямой нападающий удар, стойки , перемещения. учебная игра.

Гимнастика с основами акробатики.(18ч)

Комбинации по акробатике, на перекладине, брусьях, гимнастическом бревне. Опорный прыжок. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лыжная подготовка. (21ч)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) ,попеременный двухшажный ход, коньковый ход, горнолыжная техника, дистанция 2 и 3 километра.

**Плавание.(3ч)**

Специальные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Повороты. Старты. Транспортировка пострадавшего в воде. Освобождение от захватов тонущего.

**Элементы единоборств-(3ч)**

Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения учебного курса

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры:***

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

• умение планировать режим дня;

• умение проводить туристские пешие походы, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированноси качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

***В области эстетической культуры:***

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

Учащийся научится:

* рассматривать физическую культуру как часть общей культуры, определять формы физической культуры и базовые понятия
* понимать и характеризовать основы ЗОЖ и методы организации активного отдыха
* характеризовать физические качества в процессе совместных занятий с учителем
* определять базовые понятия и термины физической культуры
* рационально планировать свой режим дня
* руководствоваться правилами мер безопасности при занятиях на спортивной площадке и спортивном зале

Учащийся получит возможность научиться:

* характеризовать олимпийские традиции и нормы, объяснять смысл олимпийской символики
* определять признаки утомления и переутомления при занятиях физической культурой
* правилам измерения результатов в метаниях, прыжках и беге

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Учащийся научится:

* использовать занятия физической культурой для укрепления собственного здоровья и организации досуга посредством физических упражнений
* составлять простейшие комплексы физических упражнений для разминки перед занятиями
* определять свой пульс путем прижатия артерии, для коррекции перегрузок на занятиях физическими упражнениями
* самостоятельно выполнять разминку перед занятиями физическими упражнениями
* контролировать свое самочувствие во время нагрузок физическими упражнениями
* взаимодействовать со сверстниками в условиях выполнения заданий, игр и соревнований

Учащийся получит возможность научиться:

* вести дневник наблюдений за своим физическим состоянием и самочувствием и правильно его оформлять
* измерять и характеризовать свои антропологические показатели
* проводить занятия физической культурой с использованием навыков и мер безопасности оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов
* проводить простейшие восстановительные мероприятия по калорийности питания, водного баланса и витаминизации

**Физическое совершенствование**

Учащийся научится:

* выполнять комплексы упражнений на осанку и на гимнастических снарядах
* выполнять ОРУ упражнения для легкой атлетики, лыжной подготовки, гимнастики и акробатики, спортивным играм, плавания
* выполнять простейшие акробатические связки и комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять специальные легкоатлетические упражнения для бега, метаний и прыжков
* выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом, классическими ходами и демонстрировать основы техники в процессе прохождения различных дистанций
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
* выполнять простейшие технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол и гандбол в условиях учебной и игровой деятельности
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

* выполнять простейшие упражнения и комплексы для коррекции осанки
* преодолевать гимнастические и легкоатлетические препятствия в спортивном зале и на спортивной площадке
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**ученик научится:**

 рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять

исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и

формы ее организации в современном обществе;

 характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,

раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим

развитием и физической подготовленностью, формированием качеств

личности и профилактикой вредных привычек;

 раскрывать базовые понятия и термины физической культуры,

применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники

двигательных действий и физических упражнений, развития физических

качеств;

 разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах

и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные

соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления

собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

 составлять комплексы физических упражнений оздоровительной,

тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную

нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей

собственного организма;

 классифицировать физические упражнения по их функциональной

направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических

качеств;

 самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным

действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и

своевременно устранять их;

 тестировать показатели физического развития и основных

физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,

контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных

занятий физической подготовкой;

 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 движений);

 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 в прыжках (в

длину и высоту);

 выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

 выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол,

волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

 выполнять передвижения на лыжах различными способами,

демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе

прохождения тренировочных дистанций;

 выполнять тестовые упражнения для оценки уровня

индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

 характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де

Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять

смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

 характеризовать исторические вехи развития отечественного

спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому

спорту;

 определять признаки положительного влияния занятий физической

подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием

физических качеств и основных систем организма;

 вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него

оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими

упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля

динамики индивидуального физического развития и физической

подготовленности;

 проводить занятия физической культурой с использованием

оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов,

обеспечивать их оздоровительную направленность;

 проводить восстановительные мероприятия с использованием

банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

 выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с

учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

 выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

 проплывать учебную дистанцию вольным стилем.