

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ИНТА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ № 2»  
(МБОУ «ГИМНАЗИЯ № 2»)  
«2 №-а ГИМНАЗИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛОДАН СЪОМКУД УЧРЕЖДЕНИЕ

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «Гимназия № 2»  
от 31.08.2019 № 325

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

наименование учебного предмета /курса

**основное общее образование**

уровень образования, начальное общее, основное общее, среднее общее образование

**5 - 9**

классы

**5 лет**

срок реализации программы

Составлена на Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 4 февраля 2020 г. № 1/20)

**Бородин И.Н.**

ФИО учителя, составившего рабочую программу

**г. Инта**

наименование населённого пункта

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее – программа) составлена на основе и с учетом следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 № 19644, в редакции приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, 31.12.2015 № 1577, 11.12.2020 № 712).
3. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 № 63180).
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 № 15785).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296) (Таблица 6.6 Требования к организации образовательного процесса).
7. Концепции преподавания учебных предметов (предметных областей) в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.
8. Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 14.05.2018 № 03-14/16 «О некоторых вопросах формирования учебного плана».
9. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020) в части не противоречащей приказу Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» в действующей редакции.
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорта России) от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»» (ГТО).
11. Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 07.02.2018 по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО на 2018/2021 гг., утвержденных приказом Минспорта России от 19.06.2017 № 542.
12. Рабочая программа воспитания.
13. Программа развития плавания в Республике Коми «Плавание для всех», утвержденной на период 2021-2024 гг.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня

здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

**Основная цель** изучения учебного предмета «Физическая культура»: развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

**Основные задачи:**

1. сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
2. формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
3. содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
4. обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
5. развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности,
- формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом учащихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать:

**Физическая культура:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной

функциональной коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» предусмотрено выполнение домашнего задания в следующих формах – устная форма, письменная форма.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учетом *модуля «Школьный урок» рабочей программы воспитания*. Реализация учителем воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

1. установление доверительных отношений между учителем и учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2. побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
4. использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
5. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;
6. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

7. организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего учащимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
8. инициирование и поддержка исследовательской деятельности учащихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст учащимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

*Ценностные ориентиры* обучения физической культуре определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

*Принципы и особенности содержания рабочей учебной программы по физической культуре:*

– Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

– Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

– Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

– Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

– Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

– Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

– Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у учащихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения. На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 510 часов, с 5 по 9 класс по 102 часов ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
5 класс	3	34	102
6 класс	3	34	102
7 класс	3	34	102
8 класс	3	34	102
9 класс	3	34	102
Итого:			510 часов

#### Программой предусмотрено проведение контрольных работ

Вид работы (контрольные)	Тема работы	Количество часов
5 класс		
Годовая контрольная работа	За курс 5 класса	1
6 класс		
Годовая контрольная работа	За курс 6 класса	1
7 класс		
Годовая контрольная работа	За курс 7 класса	1
8 класс		
Годовая контрольная работа	За курс 8 класса	1
9 класс		
Итоговая контрольная работа	За курс 9 класса	1

#### Требования к уровню физической подготовки учащихся

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
		Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку
Силовые	Лазанье по канату на	12	—

	расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180 —	165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

Физически	Контрольное	Воз-	Мальчики			Девочки		
			Уровень					
			низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160—180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	650-1000	1100 и выше
		12	950	1100-	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
		14	1050	1200-	1450	850	1000-	1250
		15	1100	1250-	1500	900	1050-	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15,0 и
		12	2	6-8	10,0	5	9-11	16,0
		13	2	5-7	9,0	6	10-12	18,0
		14	3	7-9	12,0	7	12-14	20,0
		15	4	8-10	12,0	7	12-14	20,0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), кол-во раз: низкой перекладине из виса лежа (д)	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16

	кол-во раз.						
--	-------------	--	--	--	--	--	--

**Государственные требования  
к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении нормативов всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

**Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО**

**III СТУПЕНЬ, мальчики и девочки 11-12 лет. 5-6 класс**

№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							



**\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.**

#### **IV СТУПЕНЬ, мальчики и девочки 13-15 лет. 7-9 класс**

№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

#### **V СТУПЕНЬ, мальчики и девочки 16-17 лет. 9-11 класс**

№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		

<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

**Формы обучения:** индивидуальная, парная, групповая, фронтальная.

**Технологии обучения:** лично-ориентированное обучение, информационно-коммуникационные, проектное обучение, игровые технологии, технологии здоровья сбережения.

Набор учебных действий учителя:

1. Организация фронтальной, коллективной, групповой, парной и индивидуальной познавательной деятельности учащихся на уроке;
2. Презентации, автоматизации, актуализации и совершенствования усваемого материала;
3. Организации контроля понимания, тестовый контроль;
4. Формирование знания о способах деятельности у учащихся;

5. Создание проблемных ситуаций;
6. Формирование у учащихся приемов применения знаний в новых условиях;
7. Создание посильных и интересных для учащихся ситуаций общения;

**Рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» предусмотрено выполнение домашнего задания в следующих формах – устная форма, письменная форма.**

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают в себя три группы - личностные, метапредметные и предметные. Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые учащиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

### ***Планируемые личностные результаты:***

1. Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
2. Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
3. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
4. Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
5. Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
7. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
8. Сформированность готовности обучающимися к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами плавания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта.

### ***Планируемые метапредметные результаты:***

1. метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).
2. способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
3. планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
6. конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
7. владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

8. систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
9. владеть основами самоконтроля, самооценки; выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;
10. *Регулятивные универсальные учебные действия:*
11. самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
12. самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
13. соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
14. оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
15. осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные универсальные учебные действия:*

1. определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
2. создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
3. владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

1. организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
2. осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

*Планируемые предметные результаты:*

**Выпускник научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
2. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
3. 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;
4. разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
5. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
6. 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;
7. составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

8. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
9. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
10. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
11. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
12. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
13. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
14. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
15. выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
16. выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
17. выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
18. выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
19. выполнять основные технические действия в плавании в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах.

***Выпускник получит возможность научиться:***

1. *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
2. *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
3. *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
4. *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;*
5. *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
6. *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
7. *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
8. *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
9. *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
10. *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
11. *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### *Знания о физической культуре*

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

### *Способы физкультурной деятельности*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

### *Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

### **Модуль 1. Спортивные игры.**

*Раздел «Волейбол»*

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений волейболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Прием и передача мяча; подача, нападающий удар и блокирование, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника нападающего удара, передача мяча сверху снизу двумя руками, верхняя прямая нижняя подача. Тактика игры полевого игрока. Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами волейбола. Двусторонняя игра.

*Раздел «Баскетбол»*

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

### **Модуль 2. «Гимнастика с элементами акробатики»**

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

### **Модуль 3. Лёгкая атлетика**

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

### **Модуль 4. Элементы единоборств**

Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самообороны: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении,

выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

### **Модуль 5. Лыжная подготовка**

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

### **Модуль 6. Плавание**

Подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, подвижные игры с элементами плавания.

**5 класс; 3 часа в неделю; 102 часа в год**

### **Модуль 1. Легкая атлетика**

*Учащиеся научатся:*

Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Выявлять различия в основных способах передвижения человека.

Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения.

Демонстрировать финальное усилие в беге.

Применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Демонстрировать отведение руки для замаха.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения.

Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.

Демонстрировать технику гладкого бега.

Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.

Демонстрировать технику низкого старта.

Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.

Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Демонстрировать отведение руки для замаха.

Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.

Демонстрировать технику малого мяча различными способами.



Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.

### **Модуль 2. Баскетбол**

*Учащиеся научатся:*

Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).

Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.

Применять технику движений при ловле и передаче мяча.

Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Моделировать технику игровых действий при ведении мяча.

### **Модуль 3. Волейбол**

*Учащиеся научатся:*

Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и, выполнения упражнений осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки.

Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств.

Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

### **Модуль 4. Гимнастика с элементами акробатики**

*Учащиеся научатся:*

Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы.

Корректировка техники выполнения упражнений.

Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации.

Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.

Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки.

Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений.

Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждением выявлением и исправлением типичных ошибок.

Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств.

### **Модуль 5. Лыжная подготовка**

*Учащиеся научатся:*

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

### **Модуль 6. Плавание**

*Учащиеся научатся:*

Овладение способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания.

Применять и составлять комплекс упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям;

способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

**6 класс; 3 часа в неделю; 102 часа в год**

### ***Модуль 1. Легкая атлетика***

*Учащиеся научатся:*

Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения.

Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.

Демонстрировать технику гладкого бега.

Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.

Демонстрировать технику низкого старта.

Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.

Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Демонстрировать отведение руки для замаха.

Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.

Демонстрировать технику малого мяча различными способами.

Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.

Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Выявлять различия в основных способах передвижения человека.

Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения.

Демонстрировать финальное усилие в беге.

Применять беговые упражнения для развития физических качеств.

Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Демонстрировать отведение руки для замаха.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

### ***Модуль 2. Баскетбол***

*Учащиеся научатся:*

Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).

Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.

Применять технику движений при ловле и передаче мяча.

Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Моделировать технику игровых действий при ведении мяча.

### ***Модуль 3. Волейбол***

*Учащиеся научатся:*

Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Описать технику выполнения упражнений осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки.

Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации.

Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств.

Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

#### **Модуль 4. Гимнастика с элементами акробатики**

*Учащиеся научатся:*

Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы.

Корректировка техники выполнения упражнений.

Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации.

Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.

Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки.

Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений.

Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждением выявлением и исправлением типичных ошибок.

Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств.

#### **Модуль 5. Лыжная подготовка**

*Учащиеся научатся:*

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

#### **Модуль 6. Плавание**

*Учащиеся научатся:*

Овладение способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания.

Применять и составлять комплекс упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

**7 класс; 3 часа в неделю; 102 часа в год**

#### **Модуль 1. Легкая атлетика**

*Учащиеся научатся:*

Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Выявлять различия в основных способах передвижения человека.

Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения.

Демонстрировать финальное усилие в беге.

Применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Демонстрировать отведение руки для замаха.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения.

Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.

Демонстрировать технику гладкого бега.  
Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.  
Демонстрировать технику низкого старта.  
Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.  
Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.  
Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).  
Демонстрировать отведение руки для замаха.  
Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.  
Демонстрировать технику малого мяча различными способами.  
Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.  
Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.

## **Модуль 2. Баскетбол**

*Учащиеся научатся:*

Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).  
Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.  
Применять технику движений при ловле и передаче мяча.  
Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.  
Моделировать технику игровых действий при ведении мяча.

## **Модуль 3. Волейбол**

*Учащиеся научатся:*

Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.  
Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий, возникающих в процессе игровой деятельности.  
Описать технику выполнения упражнений осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки.  
Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации.  
Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств.  
Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

## **Модуль 4. Гимнастика с элементами акробатики**

*Учащиеся научатся:*

Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы.  
Корректировка техники выполнения упражнений.  
Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации.  
Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.  
Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки.  
Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений.  
Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждением выявлением и исправлением типичных ошибок.  
Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств.

## **Модуль 5. Лыжная подготовка**

*Учащиеся научатся:*

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  
Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  
Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  
Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  
Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

### **Модуль 6. Плавание**

*Учащиеся научатся:*

Овладение способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания.

Применять и составлять комплекс упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

**8 класс; 3 часа в неделю; 102 часа в год**

### **Модуль 1. Легкая атлетика**

*Учащиеся научатся:*

Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Выявлять различия в основных способах передвижения человека.

Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения.

Демонстрировать финальное усилие в беге.

Применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Демонстрировать отведение руки для замаха.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения.

Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.

Демонстрировать технику гладкого бега.

Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.

Демонстрировать технику низкого старта.

Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.

Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Демонстрировать отведение руки для замаха.

Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.

Демонстрировать технику малого мяча различными способами.

Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.

### **Модуль 2. Баскетбол**

*Учащиеся научатся:*

Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).

Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.

Применять технику движений при ловле и передаче мяча.

Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Моделировать технику игровых действий при ведении мяча.

### **Модуль 3. Волейбол**

*Учащиеся научатся:*

Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Описать технику выполнения упражнений осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки.

Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации.

Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств.

Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

#### **Модуль 4. Гимнастика с элементами акробатики**

*Учащиеся научатся:*

Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы.

Корректировка техники выполнения упражнений.

Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации.

Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.

Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки.

Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений.

Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждением выявлением и исправлением типичных ошибок.

Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств.

#### **Модуль 5. Лыжная подготовка**

*Учащиеся научатся:*

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

#### **Модуль 6. Плавание**

*Учащиеся научатся:*

Овладение способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания.

Применять и составлять комплекс упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

**9 класс; 3 часа в неделю; 102 часа в год**

#### **Модуль 1. Легкая атлетика**

*Учащиеся научатся:*

Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Выявлять различия в основных способах передвижения человека.

Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения.

Демонстрировать финальное усилие в беге.  
Применять беговые упражнения для развития физических упражнений.  
Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).  
Демонстрировать отведение руки для замаха.  
Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  
Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения.  
Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  
Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).  
Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.  
Демонстрировать технику гладкого бега.  
Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.  
Демонстрировать технику низкого старта.  
Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.  
Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.  
Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).  
Демонстрировать отведение руки для замаха.  
Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.  
Демонстрировать технику малого мяча различными способами.  
Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.  
Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.

## **Модуль 2. Баскетбол**

*Учащиеся научатся:*

Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).  
Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.  
Применять технику движений при ловле и передаче мяча.  
Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.  
Моделировать технику игровых действий при ведении мяча.

## **Модуль 3. Волейбол**

*Учащиеся научатся:*

Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.  
Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий возникающих в процессе игровой деятельности.  
Описать технику выполнения упражнений осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки.  
Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации.  
Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств.  
Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

## **Модуль 4. Гимнастика с элементами акробатики**

*Учащиеся научатся:*

Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы.  
Корректировка техники выполнения упражнений.  
Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации.  
Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.  
Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки.  
Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений.  
Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждением выявлением и исправлением типичных ошибок.  
Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств.

## **Модуль 5. Лыжная подготовка**

*Учащиеся научатся:*

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

## **Модуль 6. Плавание**

*Учащиеся научатся:*

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания.

Применять и составлять комплекс упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

#### **МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

*История и современное развитие физической культуры*

Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта.

Правила игры и судейства

Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

*Современное представление о физической культуре (основные понятия)*

Физическая культура в современном обществе. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

*Физическая культура человека*

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.

Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).

*Оценка эффективности занятий физической культурой*



Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта). Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

### Раздел 3. Физическое совершенствование

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

##### Раздел «Волейбол»

Физическая подготовка.

Воспитание физических качеств ловкости, гибкости, быстроты, общей выносливости и становление базы скоростно-силовых возможностей средствами общей и специальной физической подготовки.

Техническая подготовка.

*Техника передвижения.* Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

*Техника полевого игрока.* Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта мяча). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча при единоборстве с соперником с пассивным и активным сопротивлением.

Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность.

Тактическая подготовка

*Тактика игры.* Формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам для проявления единства техники и тактики в игровых упражнениях и играх с применением специальных знаний по тактике: правила игры; задачи игроков определенных амплуа в команде; взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры; воздействие объективных условий на ход игры; использовании погодных условий, грунта площадки и размеров поля.

Групповые взаимодействия двух, трех и более игроков. Развитие творческих способностей: подвижные игры и эстафеты.

Действия в обороне; действия в организации атаки; руководство действиями партнеров.

##### Раздел «Баскетбол»

Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками).

Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге.

*Остановка в беге* по прямой, с изменением направления. Повороты в движении- сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами.

Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; одной рукой сверху в прыжке; из рук в руки; одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.

Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча.

Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.). Расположение игроков на баскетбольной площадке. Выбор момента и способа действий для перехвата мяча. Противодействие маневрированию. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация обороны по принципу персональной, зонной и смешанной защиты. Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания.

## **МОДУЛЬ 2. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

### **Раздел 1. Физическая культура как область знаний**

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

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

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

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики.

#### *Физическая культура человека*

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

### **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

Ведение дневника самонаблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.

Раздел 3. Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Упражнения общей физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»*

Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.

Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств учащихся.

Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр. Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр. Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное).

Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полу присед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.

Гимнастическая перекладина: 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из вися на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из вися, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись).

Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в вися на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висях и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.

### **МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

*История и современное развитие физической культуры*

Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла. Физическая культура в современном обществе. Последовательность выполнения общеразвивающих

упражнений для физкультурных занятий различной направленности. Легкоатлетическая терминология. Характеристика беговых и технических виды легкой атлетики.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР (России).

Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр. Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх и Паралимпийских играх. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

*Современное представление о физической культуре (основные понятия)*

Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений специальных упражнений. Правила организация и проведения соревнований по легкой атлетике.

Организация судейства.

*Физическая культура человека*

Правила организация и проведение занятий, в том числе и самостоятельных. Оценка эффективности занятий. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и требования гигиены на занятиях легкой атлетикой. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Раздел 2. Способы двигательной деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по формированию осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Знать особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».

*Оценка эффективности занятий*

Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике. Самоопределение уровня физической подготовленности.

Раздел 3. Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении. Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах. Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий. Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Обучение технике бега на передней части стопы. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег. Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Барьерный бег, техника преодоления препятствия. Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции Бег с заданной скоростью. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Прыжки через вращающуюся скакалку. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для метания. Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и перелезания различными способами. Эстафеты и игры

с элементами бега, прыжков и метания. Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.). Персонафицированные комплексы и упражнения из различных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на формирование и коррекцию осанки и телосложения, профилактики утомления и переутомления, сохранения высокой работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.); спортивная ходьба. Отработка согласованности работы рук и ног (координационное взаимодействие). Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага, ускорением, акцентом на технику. Ходьба и бег по разметкам, звуковому сигналу, различным ориентирам. Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции;

пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, из различных стартовых положений и т.п.);

Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий.

Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). Бег в коридоре 1-1,25 м из различных и. п. с контролем за техникой и максимальной скоростью; с изменением скорости. Бег с ускорением (в начале, середине и конце дистанции). Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу с контролем техники. Участие в соревнованиях. *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы.

Повторный (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с ходьбой), переменный бег (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с бегом трусцой).

Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту с короткого и полного разбега; с места и с 1 и 3-х шагов разбега; с доставанием подвешенных предметов (рукой, головой коленом маховой ноги); через длинную и короткую вращающуюся скакалку; различные многоскоки. Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). Прыжки в длину с места отталкиваясь двумя ногами – на точность приземления; на заданную длину по ориентирам; на максимальный результат. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега с приземлением на обе ноги; с 3—5 шагов разбега через препятствия (набивные мячи, верёвочку, скамейку или барьер) отталкиваясь от подкидного мостика. Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной и двух ногах; с ноги на ногу, на месте и продвижением и т.п. Прыжки на одной и на двух ногах с места с различными заданиями. Тройной, пятерной прыжок с места и разбега (на результат). Многоскоки с места и разбега (на результат). Различные варианты многоскоков на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад. Прыжки по отметкам; на точность приземления; с высоты с поворотом в воздухе на 90—360° и с точным приземлением в заданный «квадрат». Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега на результат. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты и игры с прыжками. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Закрепление навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены.

Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; снизу вперёд-вверх и на дальность (наибольшее количество раз на определённое время)

Метание теннисного мяча с разбега. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и точность.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.

#### **МОДУЛЬ 4. ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ**

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

*История и современное развитие физической культуры*

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Зарождение единоборств в России. Единоборства и их лучшие представители. Развитие единоборств в России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в сиде на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком.

Упражнения для бросков. Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков, изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.

Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.

Бросок через спину. Бросок через бедро. Приёмы в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

## **МОДУЛЬ 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

*История и современное развитие физической культуры*

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

*Современное представление о физической культуре (основные понятия)*

Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Соревнования по лыжным гонкам. Судейство соревнований по лыжам.

*Физическая культура человека*

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни. Оказание первой доврачебной помощи.

Раздел 2. Способы двигательной деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*

Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и координации движений. Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Подбор комплекса специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Подбор комплекса циклических упражнений, направленных на развитие выносливости.

*Оценка эффективности занятий*

Самооценка физического развития и физической подготовленности. Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»

Раздел 3. Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременного двушажного и четырёхшажного хода, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода.

Совершенствование техники коньковых ходов: полуконькового и конькового хода без отталкивания руками; одновременного одношажного и попеременного двухшажного конькового хода. Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами. Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (500, 1000, 2000, 3000 м). Эстафеты, игры - соревнования.

## **МОДУЛЬ 6. ПЛАВАНИЕ**

Раздел 1. Знание о плавании

*История и современное развитие плавания*

Краткие исторические сведения о возникновении плавания как вида спорта. Краткая характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду).

*Современное представление о физической культуре (основные понятия)*

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

### *Физическая культура человека*

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

### *Раздел 2. Способы физкультурной деятельности*

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании

### *Раздел 3. Физическое совершенствование*

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей). Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей и других вспомогательных средств. Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание



в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

## 5 КЛАСС

### 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 20 часов

Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15м. История возникновения и формирования физической культуры. История формирования физической культуры в своем городе. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег 30м – контрольное упражнение. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. – контрольное упражнение. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 500м - контрольное упражнение. Бег на 1000 м. - контрольное упражнение. Овладение техникой прыжка в длину с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов с разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов с разбега. Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Проект «Виды спорта летних олимпийских игр». Бросок набивного мяча. Ловля набивного мяча. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа - контрольное упражнение. Бросок набивного мяча. Ловля набивного мяча. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа - контрольное упражнение. Развитие выносливости. Кросс 2000 м. – контрольное упражнение. Бег с препятствиями на местности. Развитие выносливости. 4-х минутный бег. Эстафеты, круговая тренировка. Развитие выносливости. 4-х минутный бег. Эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с места - контрольное упражнение. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых возможностей. Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Старты из различных положений. Развитие скоростных способностей. Челночный бег 4х9 м.- контрольное упражнение. Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью. Знания о физической культуре. Правила самоконтроля и гигиены. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений.

<b>Теория</b>	<b>4 часов</b>
<b>Практика</b>	<b>16 часов</b>

### 2. ГИМНАСТИКА. 19 часов

Инструктаж по ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика гимнастики как вида спорта. Олимпийские игры в древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Техника выполнения физических упражнений. Организующие команды и приемы. Освоение строевых упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения. Упражнения общеразвивающей направленности без предметов на месте и в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Подтягивания - упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Общеразвивающие упражнения в парах. Освоение опорных прыжков. Прыжки на скакалке за 15 сек. Общеразвивающие упражнения в парах. Освоение опорных прыжков. Прыжки через скакалку за 30 сек. - контрольное упражнение. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - контрольное упражнение. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание на высокой перекладине - контрольное упражнение. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой, акробатические упражнения на гимнастической стенке. Наклон вперед из положения сидя - контрольное упражнение. Знание о физической культуре. Страховка и помощь во время занятий. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения в парах. Освоение опорных прыжков. Прыжки через скакалку. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой, акробатические упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок

вперед и назад, стойка на лопатках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание на высокой перекладине - контрольное упражнение. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Способы регулирования физической нагрузки.

<b>Теория</b>	<b>3 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>16 часов</b>

### **3. БАСКЕТБОЛ. 14 часов**

Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика баскетбола как вида спорта. Спортсмены родного города. Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Овладение техникой передвижения, остановок, стоек и поворотов. Освоение техники ведения мяча. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение ведения мяча и техники. Освоение передачи мяча и ловли. Освоение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники бросков мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Техника перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

<b>Теория</b>	<b>2 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>12 часов</b>

### **4. ВОЛЕЙБОЛ. 13 часов**

Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика волейбола как вида спорта. Режим дня и его основное содержание. Оценка эффективности занятия физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Проект «Я выбираю здоровый образ жизни». Освоение техники приема и передачи мяча. Освоение техники нижней подачи. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Прием мяча на месте и после перемещения. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.

<b>Теория</b>	<b>2 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>11 часов</b>

### **5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. 22 часа**

Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Краткие сведения о развитии лыжного спорта в РК. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Освоение техники попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг без палок. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход без палок и в полной координации. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Освоение техники бесшажного хода. Бег на лыжах 1000 м.- контрольное упражнение. Подъем «елочкой», спуск, торможение плугом. Эстафеты- игры. Прохождение дистанции 1000м. Бег на лыжах 2000 м. Освоение техники бесшажного хода. Освоение техники подъема «полуелочкой». Особенности лыжной трассы приполярья. Прохождение дистанции 3000 м. Спуск с горки. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 3000 м. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Освоение

техникиторможение «плугом». Попеременный, одновременный ход. Освоение техники поворотов переступанием. Поворот переступанием. Прохождение дистанции 3000 м. Освоение техники передвижения на лыжах 2000 м.- контрольное упражнение. Одновременный бесшажный, попеременный двухшажный ход. Одновременный ход- работа рук в координации с ногами. Поворот переступанием. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Приемы оказания помощи при обморожениях и травмах в климатических условиях севера.

<b>Теория</b>	<b>3 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>19 часов</b>

#### **6. ГАНДБОЛ. 6 часов**

Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча. Освоение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

<b>Теория</b>	<b>1 час</b>
<b>Практика</b>	<b>5 часов</b>

#### **7. ФУТБОЛ. 4 часа**

Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

<b>Теория</b>	<b>1 час</b>
<b>Практика</b>	<b>3 часа</b>

#### **8. ОСНОВНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ. 4 часа**

Годовая контрольная работа. Развитие выносливости и ловкости. Упражнения для развития двигательной и локомоторной ловкости, выносливости. Развитие силы и быстроты. Упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища. Итоги года. Упражнения для развития координации. Эстафеты.

<b>Теория</b>	<b>1 час</b>
<b>Практика</b>	<b>3 часа</b>

#### **1. ПЛАВАНИЕ. 12 часов**

Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения. Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде.

<b>Теория</b>	<b>2 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>10 часов</b>

## 6 КЛАСС

### 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 12 часов

Инструктаж по ТБ. Высокий, низкий старт. Дистанция 30 м. Высокий, низкий старт. Дистанция 30 м. Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность. Правила соревнований. Дистанция 60 м. Кроссовая подготовка. Бег 60 м. Кроссовая подготовка. Правила соревнований. Эстафетный бег. Дистанция 1000 м. Многоскоки. Контрольное упражнение - 1000 м. Многоскоки. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту, прыжок в длину с места. Проект «Виды спорта летних олимпийских игр». «Чеччалом» - прыжки через ручей, «Куим чеччалом» - тройные прыжки. «Кочлон куим чеччалом» - «Три заячьих прыжка». «Йэртчэм» - «Ведущий».

<b>Теория</b>	<b>1 час</b>
<b>Практика</b>	<b>11 часов</b>

### 2. ГИМНАСТИКА. 6 часов

Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Лазанье по канату. Опорный прыжок. Строевые упражнения, лазанье по канату, прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость, координацию. Лазанье по канату, прыжки через скакалку. Контрольное упражнение - наклон туловища вперед. Опорный прыжок. «Гырничон лэптасьны» - «Борьба сидя». «Чунь – крук кыскасьом» - «Перетягивание на согнутом пальце». «Ляськасьны» - «Борьба стоя».

<b>Теория</b>	<b>1 час</b>
<b>Практика</b>	<b>5 часов</b>

### 3. БАСКЕТБОЛ. 19 часов

Инструктаж по ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля и передача мяча. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча. Передачи мяча в колоннах. Ведение мяча на месте, в движении, со сменой направлений. Передачи мяча в движении. Остановка два шага, прыжком. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Броски с места и в движении. Игра по упрощенным правилам. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Передачи мяча двумя от груди, одной от плеча. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Правила игры. Ведение мяча. Передачи мяча в колоннах. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения, скорости. Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение, передачи мяча. Броски в кольцо с места, после ведения. Игра по упрощенным правилам. Броски в кольцо. Эстафеты. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Правила игры. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Правила игры. Техника защиты: выбивание мяча. Броски в кольцо. Эстафеты, подвижные игры с элементами баскетбола. Контрольное упражнение - ведение, передачи мяча. «Пола – мачон» - «Щит и меч», «Гон» - «Лунка». «Сарон ворсом» - «В царя», «Даровка» - лапта. Ведение мяча со сменой направлений. Передачи мяча в колоннах. Правила игры.

<b>Теория</b>	<b>1 час</b>
<b>Практика</b>	<b>18 часов</b>

### 4. ВОЛЕЙБОЛ. 18 часов

Инструктаж по ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. Передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах. Перемещения в стойке. Передачи мяча сверху над собой, через сетку. Правила игры. Передачи мяча сверху. Прямая нижняя подача. Эстафеты с элементами волейбола. Правила игры. Передачи мяча сверху через сетку. Прямая нижняя подача. Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Прямая нижняя подача. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Прямая нижняя подача, прием мяча сверху. Эстафеты, подвижные игры с

мячом. Контрольное упражнение - передача мяча сверху. Игра по упрощенным правилам. Передачи мяча двумя руками снизу. Эстафеты. Игра «Тымон» - салки, «Сарясьэм» - игра в шар. Стойки игрока, перемещения в стойке. Верхняя передача мяча. Перемещения в стойке. Верхняя передача мяча. Прямая нижняя подача. Верхняя передача мяча. Прямая нижняя подача. Правила игры. Прием мяча снизу. Прямая нижняя подача. Прямая нижняя подача. Прием мяча снизу. Правила игры. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Контрольное упражнение – прямая нижняя подача. Прямой нападающий удар.

<b>Теория</b>	<b>1 час</b>
<b>Практика</b>	<b>17 часов</b>

### **5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. 24 часа**

Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг: с палками и без. Поворот переступанием. Скользящий шаг без палок. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг: с палками и без. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход- без палок и в полной координации. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой». Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3000 м. Совершенствование техники поворотов. Подъем «полуелочкой», спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой», спуск в высокой стойке, поворот переступанием. Подъем «елочкой», спуск, торможение плугом. Эстафеты- игры. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Контрольное упражнение - подъем «полуелочкой», спуск. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3000 м. Спуск с горки. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 3000 м. Эстафеты - игры. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход. Попеременный, одновременный ход. Прохождение дистанции 3000 м. Поворот переступанием. Попеременный ход- работа без палок. Подъем «лесенкой». Одновременный ход- работа рук и в координации с ногами. Поворот переступанием. Прохождение дистанции 3000 м. Торможение «плугом». Подъем «лесенкой», спуск, торможение.

<b>Теория</b>	<b>1 час</b>
<b>Практика</b>	<b>23 часа</b>

### **6. ГИМНАСТИКА. 12 часов**

Инструктаж по ТБ. Освоение общеразвивающих упражнений в парах. Строевые упражнения: перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением, сведением. Проект «Мой любимый вид спорта». Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивания, вис на перекладине. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. Мальчики: подтягивание в вися, поднимание прямых ног в вися. Девочки: подтягивание из вися лежа. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. Мальчики: подъем переворотом, поднимание прямых ног в вися. Девочки: подтягивание из вися лежа. Упражнения на гибкость, координацию. Лазанье по канату, прыжки через скакалку. Контрольное упражнение - наклон туловища вперед. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево». Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. Общеразвивающие упражнения в парах. Контрольное упражнение - наклон туловища вперед.

<b>Теория</b>	<b>1 час</b>
<b>Практика</b>	<b>11 часов</b>

**7. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 19 часов**

ТБ. Беговые упражнения. Челночный бег 3х9 м. Метание мяча на точность. Бег 1000 м.б – 6-ти минутный бег. Многоскоки. Эстафеты. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с места. Эстафеты. Годовая контрольная работа. Эстафетный бег, прыжки в длину. Подведение итогов, подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. Метание мяча на точность. Челночный бег 3\*9м. Кроссовая подготовка. Метание мяча на точность. Контрольное упражнение - метание мяча на точность. Челночный бег 3\*9 м. Дистанция 1000 м. Тройной прыжок. Контрольное упражнение -1000 м. Тройной прыжок. Контрольное упражнение - челночный бег 3\*9 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Годовая контрольная работа. Контрольное упражнение - 6-ти минутный бег. Прыжки в высоту. Подведение итогов. Эстафеты.

<b>Теория</b>	<b>часов</b>
<b>Практика</b>	<b>часов</b>

**8. ПЛАВАНИЕ. 12 часов**

Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения. Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде.

<b>Теория</b>	<b>2 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>10 часов</b>

**7 КЛАСС****1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 21 час**

Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка. Беговые упражнения. Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка. Проект «Виды спорта зимних олимпийских игр». Низкий старт. Дистанции 30 и 60 м. Кроссовая подготовка. Дистанция 60 м. Беговые эстафеты. Эстафетный бег. Дистанция 1000 м. Контрольное упражнение -1000 м. Правила соревнований. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с места. «Коръяс» - «Олени», «Няньшом» - «Кислое тесто». «Чеччалом» - прыжки через ручей, «Куим чеччалом» - тройные прыжки. «Кочлон куим чеччалом» - «Три заячьих прыжка». «Йэртчэм» - «Ведущий».

<b>Теория</b>	<b>2 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>19 часов</b>

**2. БАСКЕТБОЛ. 17 часов**

Инструктаж по ТБ. Техника передвижений и остановок. Техника передвижения и остановок, ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча в высокой стойке. Эстафеты. Ведение и передачи мяча во встречных колоннах. Эстафеты. Ведение и передачи мяча во встречных колоннах. Учебная игра. Техника броска по кольцу снизу. Правила игры. Техника броска по кольцу снизу. Челночный бег 3\*9м. Бросок в кольцо с места и после ведения. Правила игры. Техника броска по кольцу. Учебная игра. Контрольное упражнение - ведения и передач мяча. Бросок в кольцо с места и после ведения. Учебная игра. Инструктаж по ТБ. Техника передвижения и остановок, ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча в движении. Правила игры. Учебная игра. Эстафеты с применением ведения, передач, ловли мяча. Контрольное упражнение - прыжок в длину с места. Эстафеты. Бросок в кольцо после передачи. Двусторонняя игра.

<b>Теория</b>	<b>2 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>15 часов</b>

### **3. ВОЛЕЙБОЛ. 16 часов**

Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста, перемещения на площадке. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Контрольное упражнение - подтягивание. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча двумя руками сверху, эстафеты. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Прыжки в длину с места. Передачи мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху назад за голову. Прямая нижняя подача. Передачи мяча сверху назад за голову. Прямая нижняя подача. Контрольное упражнение - передачи сверху через сетку. Прямая нижняя подача. Двусторонняя игра. Игра «Тымон» - салки, «Сарьясьэм» - игра в шар. «Пола – мачон» - «Щит и меч», «Гон» - «Лунка». «Сарон ворсом» - «В царя», «Даровка» - лапта. Инструктаж по ТБ. Техника передач мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра. Техника передач мяча сверху, снизу. Контрольное упражнение - отжимания. Прямая нижняя подача. Контрольное упражнение - передачи сверху. Прямая нижняя подача. Передачи мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра.

<b>Теория</b>	<b>2 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>14 часов</b>

### **4. ГИМНАСТИКА. 18 часов**

Инструктаж по ТБ. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево» Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Мальчики: подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лежа. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения на перекладине: подтягивание, подъем переворотом. Прыжки через скакалку. Общеразвивающие упражнения в парах. Контрольное упражнение - наклон туловища вперед. Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Прыжок через козла согнув ноги, прыжок ноги врозь. Строевые упражнения. Прыжок через козла согнув ноги. Прыжки через скакалку. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. Прыжок через козла ноги врозь. Лазанье по канату. Контрольное упражнение - опорный прыжок. Прыжки через скакалку. Лазанье по канату. Проведение учащимся разминки. Акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на голове, лопатках, «мост». Проведение учащимся разминки. Кувырки, стойки. Проведение учащимся разминки. Акробатическая комбинация. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой. Акробатическая комбинация. Проект «Мой любимый вид спорта». Общеразвивающие упражнения в парах. Лазанье по канату.

<b>Теория</b>	<b>2 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>16 часов</b>

### **5. ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ. 6 часов**

Инструктаж по ТБ. Виды единоборств. Влияние занятий на организм человека. Упражнения в парах. Овладение приемами страховки. Подвижные игры. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Борьба за предмет. «Чунь – крук кыскасьом» - «Перетягивание на согнутом пальце». «Ляськасьны» - «Борьба стоя». «Гырничон лэптасьны» - «Борьба сидя».

<b>Теория</b>	<b>1 час</b>
<b>Практика</b>	<b>5 часов</b>



## 6. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. 24 часа

Инструктаж по ТБ. Строевые приемы на лыжах. Техника поворотов. Попеременный двухшажный. Техника подъема «полуелочкой», «елочкой», торможение «плугом», поворота переступанием. Подъем «полуелочкой», «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3000 м. Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Координация работы рук и ног. Прохождение дистанции 3000 м. Контрольное упражнение – попеременный двухшажный ход. Техника подъема в горку, спуска. Правила соревнований. Техника подъема в горку, спуска в высокой, низкой стойке. Подъем в горку, спуск. Правила соревнований. Торможение «плугом». Контрольное упражнение - одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой, высокой стойке. Спуск в низкой, высокой стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3500 м. Инструктаж по ТБ. Строевые приемы с лыжами. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3500 м. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход. Преодоление неровностей при спуске с горы. Коньковый ход. Работа без палок. Отдельно работа рук, ног и в координации. Дистанция 4000 м. Тактика прохождения дистанции. Подъем в гору скользящим шагом. Переход с одновременного на попеременный ход.

Теория	1 час
Практика	23 часа

## 7. ПЛАВАНИЕ. 12 часов

Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения. Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде.

Теория	2 часа
Практика	10 часов

## 8 КЛАСС

### 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 23 часа

Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Ознакомление с техникой бега с низкого старта. Техника метания малого мяча (150гр.) с разбега, кроссовая подготовка. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. **Бег 60м. - оценка результата**, подвижные игры. Техника метания малого мяча с разбега, кроссовая подготовка. Метание малого мяча, кроссовая подготовка - 1000м.(д), 2000м. (м) **Метание малого мяча - оценка результата** Ознакомление с техникой эстафетного бега, кроссовая подготовка. Техника эстафетного бега 4х60 м., кроссовая подготовка. Проект на тему: "Мир спорта моими глазами". **Бег 1000м.- оценка результата** Прыжки в высоту способом «ножницы», челночный бег. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. **Прыжки в высоту - оценка результата**, челночный бег. Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта, бег на 30м. с учетом нормативного времени, метание малого мяча. Техника эстафетного бега 4х100, кроссовая подготовка. Метание малого мяча, эстафетный бег. **Кросс 1000 м. - оценка результата**, подвижные игры. Преодоление полосы препятствий, бег на 100 метров. Бег 100 м – оценка результата. Эстафетный бег. Беговые упражнения, челночный бег. Подвижные игры.

Теория	2 часа
Практика	21 час

### 2. БАСКЕТБОЛ. 17 часов

Инструктаж по ТБ. Техника передвижения и остановок, правила соревнований. Техника передачи и ловли мяча в эстафетах. Техника ведения мяча в высокой стойке, эстафеты, правила соревнований. Эстафеты с применением ведения и ловли мяча, двусторонние игры. Ведение и передачи мяча во встречных колоннах, челночный бег. Ознакомление с техникой выполнения броска по кольцу одной рукой. Техника выполнения броска мяча по кольцу одной рукой, челночный бег- **оценка результата**. Эстафеты с ведением мяча. Двусторонние игры. «Чож кыйём» («етуедны еж») - переползание. **Подтягивание на перекладине - оценка результата**, игра «Снайпер» Техника поворотов и ведения мяча с изменением направления, правила соревнований. Техника выполнения броска по кольцу одной рукой, двусторонние игры.

<b>Теория</b>	<b>2 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>15 часов</b>

### **3. ВОЛЕЙБОЛ. 26 часов**

Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста, изучение перемещения на площадке. Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте, «Пионербол». Изучение техники выполнения нижней прямой подачи, «Пионербол». Нижняя прямая подача, **прыжки на скакалке -оценка результата**. Техника приема, передачи мяча двумя руками снизу, правила соревнований. Ордыбсьом «кочлөн куим чеччыштём» - соревнование «три заячьих прыжка». Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте, и в движении. Техника приема, передачи мяча двумя руками снизу, правила соревнований - оценка результата. Техника выполнения нижней прямой подачи, «Пионербол». Нижняя прямая подача, **поднятие туловища (пресс) - оценка результата**. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху назад за голову. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу, нижняя прямая подача. Передачи мяча двумя руками сверху назад за голову, двусторонняя игра. Передачи двумя руками сверху через сетку в эстафетах, правила соревнований. Дальнейшее изучение техники выполнения нижней прямой подачи, двусторонняя игра. **Передачи мяча двумя руками сверху и снизу - оценка результата**, двусторонняя игра. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Двусторонняя игра. Техника исполнения прямого нападающего удара, двусторонняя игра. Нападающий удар при встречных передачах, **нижняя прямая подача - оценка результата**. Техника прямого нападающего удара. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения нижней прямой подачи, прием мяча после подачи. Прием, передача мяча сверху и снизу. Двусторонняя игра. Техника исполнения прямого нападающего удара, двусторонняя игра. «Даддьбн чеччалём» - прыжки через нарты. Эстафеты с выполнением передач сверху и снизу, Нижняя прямая подача на точность. **Нижняя прямая подача на точность - оценка результата**, двусторонняя игра.

<b>Теория</b>	<b>2 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>24 часа</b>

### **4. БАСКЕТБОЛ. 5 часов**

Инструктаж по ТБ. Дальнейшее изучение техники передвижения и остановок, изучение ловли и передачи мяча. Эстафеты с применением ведения, передачи и броска мяча по кольцу, правила соревнований. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. **Ведение, двойной шаг, бросок мяча по кольцу - оценка результата**, двусторонние игры. «мачён ворсём» - игра в мяч, двусторонние игры.

<b>Теория</b>	<b>1 час</b>
<b>Практика</b>	<b>4 часа</b>

### **5. ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ. 7 часов**

Инструктаж по ТБ. Стойки, дистанции, подготовки к захватам, передвижения и обманные движения. Способы подготовки к броскам, исходные положения для проведения бросков и

подходы к броскам. Ворсём «Гырничон лэптасьны» - борьба сидя. Прорывы оборонительных захватов, страховка и самостраховка. Комбинации из бросков, защиты против бросков. Положения для проведения приемов борьбы лежа. Комбинации из приемов борьбы лежа.

Теория	1 час
Практика	6 часов

### 6. ГИМНАСТИКА. 11 часов

Инструктаж по ТБ. Строевая подготовка, перестроения на месте, техника лазания по канату. Акробатика: равновесие, кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост. Техника опорного прыжка согнув ноги козел в длину, **наклон туловища - оценка результата**. Упражнения на перекладине (подтягивание, висы), гимнастической стенке. Строевая подготовка - повороты и перестроения, **опорный прыжок - оценка результата**. «Чунь-крук кыскасьём» - перетягивание, лазание по канату. Акробатика: равновесие, кувырки вперед, назад, стойка на голове, комбинация из 4 элементов. Строевая подготовка - повороты в движении, **лазание по канату - оценка результата**. Общеразвивающие упражнения с предметами: набивной мяч, гантели. **Акробатика: комбинация из 4 элементов - оценка результата**. Строевая подготовка - повороты и перестроения, упражнения на перекладине.

Теория	1 час
Практика	10 часов

### 7. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. 18 часов

Инструктаж по ТБ. Строевые приемы с лыжами и на лыжах, способы предотвращения обморожения. Техники поворотов (переступанием, прыжком), прохождение дистанции 3000 м. Техника ходов: попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции 3000 м. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъем полуёлочкой, торможение плугом, повороты переступанием. Техника ходов: коньковый ход, прохождение дистанции 4000 м. Техника ходов: одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Техника ходов: коньковый ход, прохождение дистанции 4000 м. **Коньковый ход (техника исполнения)**, прохождение дистанции 4000 м. Подъем елочкой, торможение и поворот упором. Техника ходов: коньковый ход, одновременный бесшажный ход. Техника ходов: одновременный одношажный ход, прохождение дистанции 4000 м. Подъем в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 5000 м. Попеременный двухшажный ход, коньковый ход, прохождение дистанции 5000 м. Попеременный двухшажный ход (техника исполнения), прохождение дистанции 5000 м. Проект на тему: «Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений». Прохождение дистанции избранным ходом 2000- 3000м. - оценка результата.

Теория	1 час
Практика	17 часов

### 8. ПЛАВАНИЕ. 12 часов

Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения. Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде.

Теория	2 часа
--------	--------

<b>Практика</b>	<b>10 часов</b>
-----------------	-----------------

## 9 КЛАСС

### 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 21 час

Инструктаж по ТБ. Ознакомление с техникой бега с низкого старта. Ознакомление с техникой метания гранаты. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжениях связок и мышц. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Оценка техники низкого старта. Дальнейшее ознакомление с техникой метания гранаты. Оценивание результата в беге на 30м. Бег до 8мин с 2-3 ускорениями. Изучение техники метания гранаты. Кроссовая подготовка - 1000м.(д), 2000м. (м). Ознакомление с техникой эстафетного бега. Кроссовая подготовка. Дальнейшее изучение техники метания гранаты. Кроссовая подготовка. Оценка техники метания гранаты. Кроссовая подготовка. Десятиминутный бег с 2-3 ускорениями до 50м. Оценка результата в беге на 1000м. Проект «Мой любимый вид спорта». Дальнейшее изучение техники прыжка в высоту способом «ножницы». Оценивание результата прыжков в высоту. ОФП. (подтягивание, оценка результата в прыжках в длину с места).Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег на 60м. с учетом нормативного времени. Проект «Мир спорта моими глазами». Ознакомление с техникой эстафетного бега, кроссовая подготовка. Беговые упражнения. Дистанция 100 м. Эстафета 4х 100 м.

<b>Теория</b>	<b>3 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>19 часов</b>

### 2. БАСКЕТБОЛ. 21 час

Инструктаж по ТБ. Ознакомление с техникой передвижения и остановок. Игра в баскетбол. Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча. Правила соревнований. Ознакомление с техникой ведения мяча в высокой стойке, эстафеты. Двусторонние игры. Эстафеты с применением ведения и ловли мяча. Правила соревнований. Техника ведения мяча, двойной шаг, бросок по кольцу. Челночный бег. Двусторонние игры. Ознакомление с техникой выполнения броска по кольцу одной рукой. Правила соревнований. Изучение техники выполнения броска по кольцу одной рукой. Изучение индивидуальной техники защиты (вырывание и выбивание мяча). Двусторонние игры. Провести контроль двигательной подготовленности по подтягиванию на перекладине. Подвести итоги успеваемости в I четверти. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники поворотов и ведения мяча с изменением направления. Ознакомление с тактикой свободного нападения. ОФП (комплекс упражнений с набивными мячами. Оценка результата в челночном беге. Техника безопасности. Дальнейшее изучение техники передачи мяча одной рукой от плеча. Ознакомление с техникой выполнения броска по кольцу одной рукой в прыжке. Изучение броска по кольцу после ловли. Причины травматизма при занятиях баскетболом. Контроль двигательной подготовленности ведение, двойной шаг, бросок по кольцу одной рукой (на технику исполнения). ОФП (отжимание, пресс, оценивание результата в прыжках на скакалке). Дальнейшее изучение техники передвижения и остановок, изучение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Изучение тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Двухсторонние игры, правила соревнований.

<b>Теория</b>	<b>2 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>19 часов</b>

### 3. ВОЛЕЙБОЛ. 21 час

Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста, изучение перемещения на площадке. Дальнейшее ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении. Дальнейшее ознакомление с приемом, передачей мяча снизу. Правила соревнований. Дальнейшее изучение техники выполнения верхней прямой подачи. Дальнейшее ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении. Ознакомление с передачей мяча двумя руками сверху назад за голову в цель. ОФП. Провести контроль двигательной подготовленности по поднятию туловища (пресс). Дальнейшее изучение техники выполнения верхней прямой подачи. Передачи двумя руками сверху через сетку в эстафетах. Правила соревнований. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Дальнейшее изучение техники выполнения верхней прямой подачи. Дальнейшее ознакомление с прямым нападающим ударом. Передачи двумя руками сверху через сетку в эстафетах. Изучение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча двумя руками сверху (техника исполнения). Изучение техники прямого нападающего удара. Двусторонняя игра. Инструктаж по ТБ. Дальнейшее изучение техники выполнения верхней прямой подачи. Двусторонняя игра. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Правила соревнований. Изучение приема, передачи мяча снизу. Верхняя прямая подача на точность с 4-5 м. Оценивание результата - передачи мяча двумя руками сверху и снизу (техника исполнения).

<b>Теория</b>	<b>2 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>19 часов</b>

### 4. ГИМНАСТИКА. 10 часов

Инструктаж по ТБ. Строевая подготовка, перестроения в движении. Лазание по канату. Акробатика: равновесие, кувырки вперед, назад, стойка на голове (изучение), переворот в сторону. Дальнейшее изучение техники прыжка согнув ноги м.- (козел в ширину, высота 100-115см - м), прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см - д.). Упражнения на перекладине (подтягивание, висы), гимнастической стенке. Провести контроль двигательной подготовленности - лазание по канату. Провести контроль двигательной подготовленности опорные прыжки. Акробатика: равновесие, кувырки вперед, назад, стойка на голове, комбинация из 6-ти элементов. Оценивание результата – наклон туловища. Строевая подготовка, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами (набивными мячами, гантелями 3-5кг, гимнастическими палками). Подъем переворотом в упор махом и силой, висы и перемещения на перекладине. Акробатика - из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

<b>Теория</b>	<b>1 час</b>
<b>Практика</b>	<b>9 часов</b>

### 5. ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ. 6 часов

Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Способы подготовки к броскам, исходные положения для проведения бросков и подходы к броскам. Прорывы оборонительных захватов, страховка и само страховка. Комбинации из бросков, защиты против бросков. Положения для проведения приемов борьбы лежа. Комбинации из приемов борьбы лежа.

<b>Теория</b>	<b>1 час</b>
<b>Практика</b>	<b>5 часов</b>

### 6. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. 18 часов

Инструктаж по ТБ. Способы предотвращения обморожения. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники поворотов (переступанием, прыжком). Изучение техники

ходов: попеременный двухшажный ход, коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км. Дальнейшее изучение: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Дальнейшее изучение: подъемы елочкой, полуёлочкой. Торможение плугом. Изучение техники ходов: коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. Изучение техники ходов: одновременный одношажный ход (стартовый вариант), попеременный двухшажный ход. Изучение техники ходов: коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. Коньковый ход (техника исполнения). Прохождение дистанции 4 км. Подвести итоги успеваемости в III четверти. Способы оказания первой мед. помощи переломам, вывихам, растяжениям. Подъем елочкой. Торможение и поворот упором. Дальнейшее изучение: коньковый ход, одновременный бесшажный ход. Дальнейшее изучение: одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 5 км. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игры «Гонки с преследованием». Прохождение дистанции 6 км. Применение лыжных мазей. Дальнейшее изучение техники ходов: коньковый ход. Провести контроль двигательной подготовленности - попеременный двухшажный ход. Оценивание результата - прохождение дистанции избранным ходом 2000 – 3000м.

<b>Теория</b>	<b>1 час</b>
<b>Практика</b>	<b>17 часов</b>

## **7. ПЛАВАНИЕ. 12 часов**

Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения. Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде.

<b>Теория</b>	<b>2 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>10 часов</b>