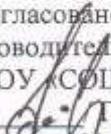
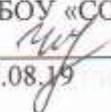


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №112»
Авиастроительного района г. Казани

«Согласовано»
Руководитель ШМО
МБОУ «СОШ №112»

Ганиева Л.В.
Протокол №1 от 29.08.19 г

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ «СОШ №112»

Чепкунова Г.У.
29.08.19

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №112»

Архипова С.В.
Приказ № 195-О от 29.08.2019 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Авторы: учителя ШМО гуманитарного цикла

02-04

Рассмотрено на заседании
педагогического совета,
протокол №1 29.08.2019 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; •выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;•имитационное плавание. Приемы плавания. Виды плавания

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по химии

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные учебные проблемы и определять главную учебную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и

обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

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

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

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

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

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

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

3.Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

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

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

5.Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

1.Умение 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. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или

препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре

Выпускник научится:

1-ый год обучения, 5 класс

-называть исторические этапы развития физической культуры: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр, развитие древних Олимпийских игр, известные победители древних Олимпийских игр; цель и задачи современного олимпийского движения, идеалы символика Олимпийских игр;

-называть основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-называть 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;

-с помощью учителя разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-с помощью учителя составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

-с помощью учителя классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-проводить занятия по обучению двигательным действиям, с помощью учителя анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений-кувырки вперед в группировке, вперед из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперед, кувырок назад в упор присев, перекаты, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений: а) на гимнастическом козле- прыжок на козла с последующим спрыгиванием, б) на гимнастическом бревне-передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты, наклоны, танцевальные шаги, спрыгивания и соскоки, в) на параллельных брусьях (мал)-простые упоры;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

-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, подъем «полуелочкой»;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- называть исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- называть признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технику-тактические действия национального вида спорта «борьба куреш»;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2-ой год обучения, 6 класс

- называть физическую культуру явлением культуры, называть исторические этапы ее развития: возрождение Олимпийских игр и роль П.де Кубертена в их развитии, зарождение олимпийского движения в России, деятельность А. Бутовского, создание Олимпийского комитета в России, первые олимпийский чемпионы и их достижения;
- описывать содержание здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- называть базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- по образцу разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- знать правила 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;
- по образцу составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- под руководством учителя проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- с помощью учителя тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические** комбинации из числа хорошо освоенных упражнений: кувырки вперед в группировке, вперед из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперед, кувырок назад в упор присев, перекаты, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине;
- выполнять гимнастические** комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений: а) на гимнастическом козле- прыжок на козла с последующим спрыгиванием, б) на гимнастическом бревне- передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты, наклоны вперед и назад, вправо и влево, стойка на коленях, танцевальные шаги, спрыгивания и соскоки, в) на невысокой перекладине- гимнастическая комбинация, г) на параллельных брусьях (мал)-простая комбинация;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках: бег на длинные средние и короткие дистанции, высокий старт, ускорения с высокого старта, гадкий равномерный бег, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона техникой «упор», повороты «упором», преодоление низких трамплинов в низкой стойке;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами- одновременным одношажным ходом;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель зарождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- называть признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;*
- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

3-ий год обучения, 7 класс

Выпускник научится:

- выделять исторические этапы ее развития- основные вехи в истории развития Олимпийского движения в России и СССР, основные виды спорта современных Олимпийских игр, эмблемы Федерации России и СССР, спортсмены, внесшие

существенный вклад в развитие федераций, выдающиеся спортсмены СССР и России и их достижения, история олимпиады в Москве;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание (по образцу) самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-оказывать правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-составлять (совместно с учителем) комплексы физических упражнений оздоровительной, с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-самостоятельно тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений: кувырки вперед в группировке, вперед из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперед, кувырок назад в упор присев, перекаты, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений: а) на гимнастическом козле- прыжок на козла с последующим спрыгиванием- мальчики- согнув ноги, девочки- ноги врозь, б) на гимнастическом бревне- передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты, наклоны вперед и назад, вправо и влево, стойка на коленях, танцевальные шаги, полушпагат и равновесие на 1 ноге, спрыгивания и соскоки, в) на невысокой перекладине- гимнастическая комбинация, г) на параллельных брусьях (мал)-простая комбинация;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту): бег на длинные средние и короткие дистанции, высокий старт, ускорения с высокого старта, гадкий равномерный бег, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег;

-прыжки в длину, метание малого мяча на точность;

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона техникой «упор», повороты «упором», преодоление низких трамплинов в низкой стойке, техника преодоления бугров и впадин;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами: одновременным одношажным коньковым ходом;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать Олимпийские игры в СССР и России, объяснять смысл символики федерации России;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

4 год обучения, 8 класс

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек: адаптивная физ-ра, осанка коррекция осанки, лечебная физ-ра, массаж, восстановительный массаж, возраст 13-15 лет (процессы, происходящие в организме), психические процессы и их виды;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры: двигательные действия, техническая подготовка, гармония (история происхождения термина), гармоническое физическое развитие, спортивная подготовка и ее виды, отличия физической технической и психологической подготовки и применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание (по образцу) самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять (*совместно с учителем*) комплексы физических упражнений оздоровительной с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- с помощью учителя проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- самостоятельно тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений: стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений: а) на гимнастическом козле- прыжок на козла с последующим спрыгиванием- мальчики- согнув ноги, девочки- ноги врозь, б) на гимнастическом бревне- передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты, наклоны вперед и назад, вправо и влево, стойка на коленях, танцевальные шаги, полушпагат и равновесие на 1 ноге, спрыгивания и соскоки, зачетные комбинации в) на высокой перекладине- гимнастическая комбинация, г) на параллельных брусьях (мал)-простая комбинация;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту): бег на длинные средние и короткие дистанции, высокий старт, ускорения с высокого старта, спринтерский бег, гадкий равномерный бег, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег;
- прыжки в длину с места с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча на дальность;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона техникой «плугом», повороты «упором», преодоление низких трамплинов в низкой стойке, техника преодоления бугров и впадин;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами: одновременным одношажным и бесшажным ходом, коньковым ходом;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технику-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

5 год обучения

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные этапы развития физ-ры, возникновение физической культуры, направления и формы ее организации в современном российском обществе;
- разрабатывать содержание *самостоятельных* занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять (*совместно с учителем*) комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать (*самостоятельно*) показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений: стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений: а) на гимнастическом козле- прыжок на козла с последующим спрыгиванием- мальчики- боком, девочки- прыжок боком с поворотом, б) на гимнастическом бревне (дев)- передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты, наклоны вперед и назад, вправо и влево, стойка на коленях, танцевальные шаги, полушпагат и равновесие на 1 ноге, спрыгивания и соскоки, зачетные

комбинации в) на высокой перекладине (мал)- гимнастическая комбинация, г) на параллельных брусьях (при наличии, мал)-простая комбинация;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту): бег на длинные средние и короткие дистанции, высокий старт, ускорения с высокого старта, спринтерский бег, гадкий равномерный бег, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег;
- прыжки в длину с места с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча на дальность;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона: техникой «плугом», повороты «упором», спуск боковым скольжением;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами: одновременным одношажным и бесшажным ходом, коньковым ходом, переменным четырехшажным ходом, продемонстрировать технику в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание образовательной программы по физической культуре

1-ый год обучения, 5 класс

Раздел «Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождения Олимпийских игр древности, исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр, виды состязаний в программе игр древности и правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Возрождение олимпийских игр и олимпийского

движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Физическая культура (основные понятия). *Физическое развитие* человека характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. *Физическая подготовка* как система регулярных занятий по развитию физических качеств, понятие силы. Быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Правила развития физических качеств. **Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физ. качеств: структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования и организации в системе занятий систематической подготовки.** Оценка эффективности занятий физическими упражнениями. Здоровье и здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воля, смелость, трудолюбие, честность, этические нормы поведения). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, мест в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. **Всероссийский ФСК «Готов к труду и обороне»**

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) активности». Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий физкультурой, физподготовкой в спортзале и на открытой площадке. Планирование занятий физической культурой: составление плана, составные части занятия, определение их направленности и содержания. Составление плана занятий спортивной подготовкой (совм с учителем) с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития, двигательной и физической подготовленности. Организация досуга средствами физкультуры. *Оценка эффективности* занятий физической культурой: самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)..

Раздел «Физическое совершенствование».

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. **Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.**

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

1. Гимнастика с основами акробатики:

- краткая характеристика спорта,

- организующие команды и приемы- построение, перепостроение на месте и в движении, передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага;

-акробатические упражнения и комбинации- кувырки вперед в группировке, вперед из стойки ноги врозь, кувырок вперед- прыжок вверх, то же с поворотом, кувырок назад в упор присев, перекаты стойка на лопатках, «мост», из положения лежа на спине;
-ритмическая гимнастика(дев)- стилизованные общеразвивающие упражнения, базовые шаги и упражнения ритмической и аэробной гимнастики, зачетные комбинации;
-опорные прыжки- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги;
-упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев) или скамейке- передвижения ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком, наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук, стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки, зачетные композиции;
-упражнения на гимнастической перекладине/бревне (мал)- передвижения ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком, наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук, стойка на коленях с опорой на руки; на перекладине- простые висы, подтягивание;
-упражнения на гимнастических брусьях (при наличии)- простые упоры, подтягивания;
-развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;

2.Легкая атлетика:

-беговые и прыжковые упражнения- бег на длинные, средние и короткие дистанции, высокий старт, низкий старт, ускорения с высокого старта, спринтерский бег, гладкий равномерный бег на учебные дистанции, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег;
-прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, с разбега способом «согнув ноги», способом «перешагивания»,
-метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень, метание на дальность с 3-х шагов разбега, на заданное расстояние, броски набивного мяча(2кг) из различных положений;
-развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

3.Лыжные гонки.

-история лыжного спорта, правила поведения во время занятий, одежда, обувь, лыжный инвентарь;
-техника передвижения на лыжах- попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход;;
-подъемы, спуски, повороты, торможении: поворот, переступанием, подъем «полуелочкой», спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, торможение «плугом»;
- развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, быстроты.

4.Плавание: «имитационное плавание». Упражнения на приемы плавания. Виды плавания.

5.Спортивные игры

Баскетбол. История баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. Основные приемы: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек, ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками при встречном движении, передача мяча двумя руками с отскока от пола, бросок мяча руками от груди с места. Подвижные игры на закрепление изученного материала.
Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе урока): на развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. История волейбола. Правила игры. Техника безопасности. Основные приемы: стойка и перемещения, нижняя прямая передача, передача мяча сверху, двумя руками, прием мяча снизу над собой. Подвижные игры на закрепление изученного материала.
Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе урока): на развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. История футбола. Правила игры. Техника безопасности. Основные приемы: передвижения, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, ведение мяча. Подвижные игры на закрепление изученного материала. *Мини-футбол.*

6. *Народные игры.*

7. *Бадминтон.*

Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе урока): на развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Раздел: «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»

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

2-ой год обучения, 6 класс

Раздел «Знания о физической культуре (в процессе уроков)»

История и современное развитие физической культуры

Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека. *Физическая подготовка и физическая подготовленность.* Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. *ФСК «Готов к труду и обороне».*

Раздел «Способы двигательной(физкультурной) деятельности (в процессе уроков)»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий физкультурой, физподготовкой в спортзале и на открытой площадке. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, разминки, физкультминуток и физкультпауз. *Планирование занятий физической культурой: составление плана занятий спортивной подготовкой (совм с учителем) с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития, двигательной и физической подготовленности.*

Организация досуга средствами физкультуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой: самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Раздел «Физическое совершенствование».

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока). Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. **Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений для развития физических качеств.**

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

1. *Гимнастика с основами акробатики:*

-акробатические упражнения и комбинации;

-ритмическая гимнастика(дев)- стилизованные общеразвивающие упражнения;

-опорные прыжки- прыжок на гимнастического козла (мальчики- согнув ноги, девочки- ноги врозь);

- ритмическая гимнастика или фитнес-разминка (аэробика) (на усмотрение учителя)- стилизованные ОРУ; базовые шаги и упражнения ритмической и аэробной гимнастики;

-упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев) или скамейке- передвижения ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком, наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук, стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки, зачетные композиции;.

-упражнения на невысокой гимнастической перекладине (мал)- передвижения ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком, наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук, стойка на коленях с опорой на руки; на перекладине- простые висы, подтягивание;

-упражнения на гимнастических брусьях (при наличии)- простые упоры, подтягивания;

2.Легкая атлетика:

-беговые и прыжковые упражнения- бег на длинные, средние и короткие дистанции, высокий старт, низкий старт, старт с опорой на одну руку, ускорения с высокого старта; спринтерский бег, гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег;

-прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега, в высоту, с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивания»,

-метание малого мяча на точность по движущейся мишени.

3.Лыжная подготовка.

-техника передвижения на лыжах- одновременный одношажный ход;

-подъемы, спуски, повороты, торможения: торможение «упором», поворот «упором»; техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.

- развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, быстроты.

4.Спортивные игры

Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные приемы: техника передвижения в стойке баскетболиста, техника бросков мяча в корзину двумя руками от груди с низу. Техника бросков и ловли мяча разными способами. Подвижные игры на закрепление изученного материала..

Волейбол. Правила игры. Техника безопасности. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные приемы: техника нижней боковой подачи, приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение. Подвижные игры на закрепление изученного материала.

Футбол. Правила игры. Техника безопасности. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные приемы: техника ведение и передачи мяча в разных направлениях, техника удара по катящемуся мячу. Подвижные игры на закрепление изученного материала. *Мини-футбол.*

Гандбол. Правила игры, история ее появления. Техника передвижения с мячом. Техника бросков мяча по воротам, передачи мяча.

5.Народные игры. Бадминтон

6. Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков).

Физические упражнения на развитие физических качеств- быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации движений.

7.Плавание: имитационное плавание. Упражнения на приемы плавания, плавание вольным стилем.

Национальный вид спорт- борьба «куреш».

Раздел «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по

движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3-ий год обучения, 7 класс.

Раздел «Знания о физической культуре (в процессе уроков)»

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России и СССР. Основные этапы развития. Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве.

Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека.

Двигательные действия и техническая подготовка. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.

Раздел «Способы двигательной(физкультурной) деятельности (в процессе уроков)»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий физкультурой, физподготовкой в спортзале и на открытой площадке. **Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой: составление плана, составные части занятия, определение их направленности и содержания.** Составление плана занятий спортивной подготовкой (совм с учителем) с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития, двигательной и физической подготовленности. Организация досуга средствами физкультуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой: самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Раздел «Физическое совершенствование».

*Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока). Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. **Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы утренней зарядки, физкультминутки и физкультпаузы. Комплексы гимнастики для глаз, упражнений, помогающих сохранить осанку и талию. Комплекс упражнений для развития физических качеств.***

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

1. Гимнастика с основами акробатики:

- акробатические упражнения и комбинации;
- ритмическая гимнастика(дев)- стилизованные общеразвивающие упражнения;
- опорные прыжки- прыжок на гимнастического козла (мальчики- согнув ноги, девочки- ноги врозь);
- упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев) или скамейке- передвижения ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком, наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук, стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки, зачетные композиции;
- упражнения на низкой гимнастической перекладине (мал)- передвижения ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком, наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук, стойка на коленях с опорой на руки; на перекладине- простые висы, подтягивание;

-упражнения на гимнастических брусьях (при наличии)- простые упоры, подтягивания;

2.Легкая атлетика:

-беговые и прыжковые упражнения- бег на длинные, средние и короткие дистанции, высокий старт, низкий старт, старт с опорой на одну руку, ускорения с высокого старта; спринтерский бег, гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег;

-прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега, в высоту, с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивания»;

-метание малого мяча на точность по движущейся мишени.

3.Лыжная подготовка.

-техника передвижения на лыжах- одновременный одношажный коньковый ход;;

-подъемы, спуски, повороты, торможения: торможение «упором», поворот «упором»; техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке , техника преодоления бугров и впадин.

- развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, быстроты.

4.Спортивные игры

Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные приемы: техника передвижения в стойке баскетболиста, техника бросков мяча в корзину руками от груди с низу. Техника бросков и ловли мяча разными способами. Подвижные игры на закрепление изученного материала..

Волейбол. Правила игры. Техника безопасности. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные приемы: техника нижней боковой подачи, приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение. Техника прямого нападающего удара. Техника передачи мяча в прыжке.

Подвижные игры на закрепление изученного материала. Футбол. Правила игры. Техника безопасности. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные приемы: техника ведение и передачи мяча в разных направлениях, техника удара по катящемуся мячу, техника остановки катящегося мяча. Подвижные игры на закрепление изученного материала. *Мини-футбол.*

Гандбол. Положительное влияние занятий гандболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника передвижения с мячом. Техника бросков мяча по воротам, передачи мяча. Персональная защита. Опека игрока с мячом.

5.Народные игры. Бадминтон.

6. Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков).

Физические упражнения на развитие физических качеств- быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации движений.

7.Плавание. Имитация плавания: упражнения на приемы плавания. Виды плавания. *Национальный вид спорта- борьба «куреш».*

Раздел «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»

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

4-ый год обучения, 8 класс

4-ый год обучения (8 класс)

Раздел «Знания о физической культуре (в процессе уроков)»

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России и СССР. Основные этапы развития. Основные виды спорта, входящие в программу современных Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены СССР и России.

Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Физическая культура в современном обществе. Измерение функциональных резервов организма. Оказание доврачебной помощи. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий физкультурой, физподготовкой в спортзале и на открытой площадке. **Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой: составление плана, составные части занятия, определение их направленности и содержания.** Составление плана занятий спортивной подготовкой (совместно с учителем) с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития, двигательной и физической подготовленности. Организация досуга средствами физкультуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой: самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Раздел «Физическое совершенствование».

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока). Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы гимнастики для глаз, упражнений, помогающих сохранить осанку и талию. Комплекс упражнений для развития физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

1. Гимнастика с основами акробатики:

- организующие команды и приемы;
- акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев), брусьях (при наличии), гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях: передвижения ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком, наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук, стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки, зачетные композиции;
- стойка на голове и руках;
- длинный кувырок с разбега (юноши);
- кувырок назад в упор, стоя ноги врозь;
- «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки);
- опорные прыжки на гимн козла- согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90°, девочки- ноги врозь;
- упражнения на гимнастических брусьях (при наличии)- простые упоры, подтягивания висы и упоры;
- развитие гибкости, координации движения, силы, выносливости;

-лазание по канату и гимнастической стенке.

2. Легкая атлетика:

-беговые и прыжковые упражнения- бег на длинные, средние и короткие дистанции, высокий старт, низкий старт, старт с опорой на одну руку, ускорения с высокого старта; спринтерский бег, гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег;

-прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега, в высоту, с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивания»;

-метание малого мяча на точность в вертикальную и горизонтальную мишени и на дальность с разбега;

-развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

3. Лыжная подготовка.

-техника передвижения на лыжах- одновременный одношажный (стартовый), бесшажный, коньковый ходы;

-техника перехода с одного лыжного хода на др;

-подъемы, спуски, повороты, торможения: торможение «плугом», торможение боковым соскальзыванием; поворот «упором»; техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке, техника преодоления бугров и впадин.

- развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, быстроты.

4. Спортивные игры

Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные приемы: техника передвижения в стойке баскетболиста, техника бросков мяча в корзину руками от груди с низу. Техника бросков и ловли мяча разными способами. Подвижные игры на закрепление изученного материала..

Волейбол. Правила игры. Техника безопасности. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные приемы: техника нижней боковой подачи, приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение. Техника прямого нападающего удара. Техника передачи мяча в прыжке.

Подвижные игры на закрепление изученного материала. Футбол. Правила игры. Техника безопасности. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные приемы: техника ведение и передачи мяча в разных направлениях, техника удара по катящемуся мячу, техника остановки катящегося мяча. Подвижные игры на закрепление изученного материала. *Мини-футбол*

Гандбол. Положительное влияние занятий гандболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника передвижения с мячом. Техника бросков мяча по воротам, передачи мяча. Персональная защита. Опека игрока с мячом.

5. Народные игры. Бадминтон.

6. Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков).

Физические упражнения на развитие физических качеств- быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации движений.

7. Плавание. Приемы плавания. Виды плавания. «Сухое» плавание».

Национальный вид спорта- борьба «куреш».

Раздел «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»

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

5-ый год обучения (9 класс).

Раздел «Знания о физической культуре (в процессе уроков)»

История и современное развитие физической культуры

История возникновения и развития физической культуры.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Самонаблюдение во время занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий. Туристические походы как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила проведения банных процедур. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и коррегирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

1. Гимнастика с основами акробатики

-правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;

-организующие команды и приемы;

-акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях (при наличии), гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях: передвижения ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком, наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук, стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки, зачетные композиции;

-стойка на голове и руках;

-подъем в упор переворотом махом на перекладине (при наличии) *для юношей*;

-подъем силой на перекладине (при наличии) *для юношей*;

-упражнения на гимнастических брусьях (при наличии)- подъем махом вперед в сед ноги врозь, *юноши*;

-упражнения на гимнастических брусьях (при наличии)- вис прогнувшись на нижней жерди опорой ног о верхнюю жердь, *девушки*;

-длинный кувырок с разбега (*юноши*);

-опорные прыжки на гимнастическом козле- согнув ноги и боком (*юноши*) и прыжок боком с поворотом на 90°, (*девушки*);

-висы и упоры;

-развитие гибкости, координации движения, силы, выносливости;

-лазанье по канату и гимнастической стенке.

2. Легкая атлетика:

-правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;

-беговые и прыжковые упражнения- бег на длинные, средние и короткие дистанции, высокий старт, низкий старт, старт с опорой на одну руку, ускорения с высокого старта; спринтерский бег, гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег;

-прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега, в высоту, с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивания»;

-метание малого мяча на точность в вертикальную и горизонтальную мишени и на дальность с разбега;

-развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

3. Лыжная подготовка.

-правила техники безопасности при использовании лыж;

-техника передвижения на лыжах- одновременный одношажный (стартовый), бесшажный, коньковый ходы, попеременный четырехшажный ход;

-техника перехода с одного лыжного хода на др-с попеременных ходов на одновременные;

-подъемы, спуски, повороты, торможения: торможение «плугом», торможение боковым соскальзыванием;

-развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, быстроты.

4. Спортивные игры

Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные приемы: техника передвижения в стойке баскетболиста, техника бросков мяча в корзину руками от груди с низу. Техника бросков и ловли мяча разными способами. Подвижные игры на закрепление изученного материала. Развитие быстроты, выносливости, координации движений.

Волейбол. Правила игры. Техника безопасности. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные приемы: техника нижней боковой подачи, приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение. Техника прямого нападающего удара. Техника передачи мяча в прыжке. Подвижные игры на закрепление изученного материала.

Футбол. Правила игры. Техника безопасности. Игра по правилам. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные приемы: техника ведение и передачи мяча в разных направлениях, техника удара по катящемуся мячу, техника остановки катящегося мяча. Подвижные игры на закрепление изученного материала.

Мини-футбол.

Гандбол. Основные приемы. Техника безопасности. Игра по правилам. Положительное влияние занятий гандболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника передвижения с мячом. Техника бросков мяча по воротам, передачи мяча. Персональная защита. Опека игрока с мячом.

5. Народные игры. Бадминтон.

6. Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков).

Физические упражнения на развитие физических качеств- быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации движений.

7. Плавание: имитационное плавание. Приемы плавания. Виды плавания.

Национальный вид спорта- борьба «куреш».

3. Тематическое планирование образовательной программы по физической культуре

3.1. 1-ый год обучения, 5 класс

Разделы программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность -гимнастика с элементами акробатики, -легкая атлетика, -лыжная подготовка, -спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон),	В процессе проведения уроков 12 часов 25 часа 15 50

-имитационное плавание, -общеразвивающие упражнения	3 В процессе проведения уроков
Итого	105

3.2. 2-ый год обучения, 6 класс

Разделы программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность -гимнастика с элементами акробатики, -легкая атлетика, -лыжная подготовка, -спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол), -имитационное плавание, -общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков 18 часов 34 часа 12 38 3 В процессе проведения уроков
Итого	105

3.3. 3-ый год обучения, 7 класс

Разделы программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность -гимнастика с элементами акробатики, -легкая атлетика, -лыжная подготовка, -спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол), -имитационное плавание, -общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков 18 часов 34 часа 12 38 3 В процессе проведения уроков
Итого	105

3.4. 4-ый год обучения, 8 класс

Разделы программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность -гимнастика с элементами акробатики, -легкая атлетика, -лыжная подготовка, -спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол),	В процессе проведения уроков 18 часов 34 часа 14 36

-имитационное плавание, -общеразвивающие упражнения	3 В процессе проведения уроков
Итого	105

3.5. 5-ый год обучения, 9 класс

Разделы программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность -гимнастика с элементами акробатики, -легкая атлетика, -лыжная подготовка, -спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол), -имитационное плавание, -общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков 18 часов 33 часа 14 36 1 В процессе проведения уроков
Итого	102