## Приложение к основной образовательной программе

## основного общего образования МАОУ СШ № 59 «Перспектива».

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (5 – 9 классы).**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

**Личностные результаты.**

**Личностные результаты освоения основной образовательной**

**программы:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных

проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего

современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому

человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм

социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного

наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры учащихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей

современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**МЕТАПРИДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапридметные результаты включают освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

**Регулятивные УУД**

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

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

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

Учащийся 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. Учащийся 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.

1. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.
2. Учащийся сможет:

* наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других учащихся 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**

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. Учащийся сможет:

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

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

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

8. Смысловое чтение. Учащийся сможет:

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

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

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Учащийся 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**

11. 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.

Учащийся 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.

12. 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. Учащийся 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.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Учащийся 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**

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;
* проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**V КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.  
      **Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.  
      **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.  
      Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.  
      **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.  
      Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
      **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

 Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с места. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.  
      Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация: кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.  
      Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).  
      Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).  
      Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.  
      Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).  
      Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).  
      Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
            Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
      Упражнения общей физической подготовки.  
            Спортивные игры. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**VI КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.  
      **Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).  
      **Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.  
      **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).  
      Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:  
      развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;  
      развитие быстроты — ловля падающей линейки, тепинг-тест, бег с максимальной скоростью;  
      развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;  
      развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну; развитие гибкости .

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
      **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).  
      Упражнения общей физической подготовки.Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.  
      Акробатические упражнения : прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.  
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).  
      Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.  
      Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.  
      Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (девочки).  
      Вольные упражнения (девочки): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).  
      Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Спортивные игры. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.  
   Упражнения специальной физической и технической подготовки.

      Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**VII КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).  
      **Базовые понятия физической культуры.** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного кнеосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.  
      **Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).  
      Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.  
      **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.  
      **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

  Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — мальчики; 800 м — девочки).  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.Гимнастика с основами акробатики.(14 ч.) Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».  
      Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.  
      Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.  
      Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики).  
      Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание вупоре и соскоки махом вперед и назад (мальчики); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (девочки).  
      Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.  
      Вольные упражнения (девочки): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.  
      Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись (мальчики), вис с завесом в кольца (девочки).  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
            Лыжные гонки.Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Спортивные игры   
      Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**VIII КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.  
      **Базовые понятия физической культуры.** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.  
      **Физическая культура человека.** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).  
      Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.  
      **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

   Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.  
      Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км) с туристической экипировкой.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (14 ч.) Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши).  
      Гимнастическая комбинация на перекладине (юноши): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.  
      Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (юноши); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (девушки).  
      Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.  
      Опорный прыжок через гимнастического коня (юноши).  Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).  
      Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Спортивные игры. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Техника подачи мяча в волейболе, техника приема мяча, передвижения в волейболе. Учебная игра. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**IX КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).  
      **Базовые понятия физической культуры.** 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. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.  
      **Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).  
      Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).  
      Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.  
      **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).  
      **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

  Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.  
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.  
      Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.  
      Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).  
      Упражнения общей физической подготовки.

      Лыжные гонки Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.  Упражнения, направленные на общую физическую подготовку.  
      Спортивные игры. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

**3.** **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**5 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Содержание учебного предмета** |
| **Раздел 1. Физическая культура как область знаний 8 ч.**  Олимпийские игры древности.  Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий,  инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной  направленностью).  Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  Физическое развитие человека.  Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.  Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного  аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).  Самонаблюдение и самоконтроль. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Измерение ЧСС. Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физкультурой и спортом.  **Раздел 2. Физическое совершенствование**   1. Легкая атлетика 22 часа   Вводный инструктаж по охране труда. История л/а. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Техника бега с высокого и низкого старта. Совершенствование скоростных способностей.  Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Кроссовый бег. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Восстановительный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техники метания мяча на дальность. Метание мяча на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Эстафетный бег. Развитие координационных способностей. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту на результат в виде соревнования. Прыжки в длину с места и с разбега. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростной выносливости. Понятие силы. Развитие силовых качеств. Преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Двигательный режим.  2. Плавание. 2 часа  Правила техники безопасности на воде. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.  3. Гимнастика 14 часов  Инструктаж по охране труда. История гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки. Элементы релаксации и аутотренинга. Развитие гибкости Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Гимнастическая полоса препятствий. Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств.  4. Лыжная подготовка 10 чесов  Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов. Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов Развитие выносливости. Обучение торможению плугом. Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъемы изученными способами. Развитие двигательных качеств.  5. Спортивные игры 14 часов  Пионербол. Основы волейбола. Прием и передача мяча в волейболе. Овладение игрой в волейбол. Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча в баскетболе. Техника ведения мяча. Совершенствование техники забрасывания мяча в корзину. Спортивные игры. Футбол. Лапта. | История Олимпийских игр.  Подготовка и планирование самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности.  Росто-весовые показатели, осанка, телосложение.  Адаптивная физическая культура. Самоконтроль состояния здоровья на занятиях.  Оказание первой медицинской помощи.  Техника безопасности на уроках л/атлетики.  Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. История л/а.  Знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности  - раскрывать понятие «режим дня»  - составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики.  Рассказ об истории легкой атлетики.  Стартовый разгон. Высокий старт 10-15м. Бег с ускорениями 30-40м. Развитие скоростных способностей.  Упражнения на развитие гибкости, мышц спины и брюшного преcса  Обучение технике бега с высокого и низкого старта. Специальные беговые упражнения.  Специальные прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей 30м.  Бег 60 м. на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Текущий контроль бега на 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Правила соревнований по легкой атлетике.  Упражнения на развитие скоростной выносливости, бег 150-200м. 3 повторения. подготовка к бегу 300м. на результат.  Бег 300м. на результат. Кросс 1000м.  Изучение понятия выносливость, ее развитие и совершенствование. Упражнения на гибкость.  Развитие скоростно-силовых качеств. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. . Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.  Развитие скоростно-силовых качеств. Устранение ошибок в технике выполнения прыжка в длину с места.  Проведение разминки, пробных прыжков, прыжок на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Развитие выносливости. Равномерный бег мальчики 20мин, девочки до 15мин.  Различные прыжковые упражнения и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг  Метание теннисного мяча с места, метание в коридор 5-6м. Бросок набивного мяча 2 кг. Двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед,  Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Ловля набивного мяча 2 кг. после броска партнера, после броска вверх после хлопка, после поворотом на 90градусов, после приседания. Ознакомление с техникой эстафетного бега, обучение передачи эстафетной палочки. Прыжок в высоту. Основы знаний. Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков, метания. Основы техники прыжков в высоту: способы, рекорды. Подбор разбега.  Прыжки в высоту перешагиванием. Прыжки в длину с места – на результат. Развитие силовых способностей и прыгучести. Спринтерский бег. Бег со старта 15-20 метров Эстафеты встречные, с предметом, по кругу. Бег от 200 до 1000м без учета времени.  Правила поведения у воды и оказание помощи на воде. Упражнения на изучение техники плавания.  Перепрыгивания, подползания под препятствием, бег змейкой. Развитие скорости реакции – старты под команду из различных исходных положений. Сдача норматива: Подтягивания (девочки из положения лежа) на результат. Упражнения на развитие силовых качеств.  Кувырок вперед и назад. Строевые упражнения. Перестроения в 2, 4 шеренги. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперед слитно. Сдача норматива: поднимание туловища (количество раз за 30 сек) Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Кувырок вперед и назад, «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках, перекаты. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.  Развитие координационных способностей.  Сдача норматива: подтягивания (девочки из упора лежа), количество раз. Подготовка к выполнению норматива ГТО. Ходьба по бревну прямо, боком приставными шагами, разворот на бревне. Равновесие на 1 ноге. Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по бревну, преодоление препятствий. Эстафеты и игры с помощью гимнастического оборудования. Используются упражнения на различные группы мышц (прыжки, броски набивного мяча, спрыгивания, запрыгивания, упражнения на мышцы пресса и спины, броски набивного мяча 2 кг), упражнения выполняются поочередно с промежутками отдыха 1,5-2 мин.  Одежда, обувь лыжника, правила ухода за инвентарем. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Обучение технике одновременного бесшажного хода. Учет по технике попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой на склоне до 45˚. Упражнения на учебном склоне. Эстафеты. Учет в упражнениях на склоне - торможение плугом. Прохождение. дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности с применением изученных ходов и учетом рельефа местности. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,5 км. Соревнование 1км.  Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками, на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, то же через сетку. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и ускорением. Броски из различных положений без сопротивления защитника. |
|

**3.** **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Содержание учебного предмета** |
| **Раздел 1. Физическая культура как область знаний 8 часов**  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Коррекция осанки и телосложения.  Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.  Самонаблюдение и самоконтроль.  Индивидуальные комплексы адаптивной физ-ры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, цент. нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Измерение ЧСС. Правила самостоятельного тестирования физ. качеств.  Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных  проб).  **Раздел 2. Физическое совершенствование**  1. Легкая атлетика 22 часа  Вводный инструктаж по охране труда. История л/а. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Техника бега с высокого и низкого старта. Совершенствование скоростных способностей.  Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Кроссовый бег. Олимпийские игры древности и современности. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Восстановительный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание мяча на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Эстафетный бег.  Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту на результат в виде соревнования. Прыжки в длину с места и с разбега. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростной выносливости. Понятие силы. Развитие силовых качеств. Преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  2 гимнастика 14 часов  Инструктаж по охране труда. История гимнастики. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.  Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки. Элементы релаксации и аутотренинга. Развитие гибкости Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Комбинации на спортивных снарядах. Прыжки со скакалкой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Тест на гибкость. Опорные прыжки. Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Гимнастическая полоса препятствий. Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств. | История комплекса ГТО. Сдача нормативов ГТО. Современное Олимпийское движение. Основы Олимпизма. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика.  Знать и  соблюдать правила поведения и технику безопасности  - раскрывать понятие «режим дня»  - составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики. Самоконтроль, показатели самочувствия.  Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.  Техника безопасности на уроках л/атлетики.  Медленный бег. Общеразвивающие упражнения.  Рассказ об истории легкой атлетики.  Стартовый разгон. Высокий старт 10-15м. Бег с ускорениями 30-40м. Развитие скоростных способностей. Упражнения на развитие гибкости, мышц спины и брюшного преcса.  Обучение технике бега с высокого и низкого старта. Специальные беговые упражнения.  Специальные прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей 30м.  Бег 60 м. на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Текущий контроль бега на 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Правила соревнований по легкой атлетике.  Упражнения на развитие скоростной выносливости, бег 150-200м. подготовка к бегу 300м. на результат.  Бег 300м. на результат. Кросс 1000м.  Изучение понятия выносливость, ее развитие и совершенствование. Упражнения на гибкость.  Развитие скоростно-силовых качеств. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Устранение ошибок в технике выполнения прыжка в длину с места.  Проведение разминки, пробных прыжков, прыжок на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Развитие выносливости. Равномерный бег мальчики 20мин, девочки до 15мин.  Различные прыжковые упражнения и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.  Метание теннисного мяча с места, метание в коридор 5-6м. Бросок набивного мяча 2 кг. Двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед,  Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Ловля набивного мяча 2 кг. после броска партнера, после броска вверх после хлопка, после поворотом на 90градусов, после приседания. Ознакомление с техникой эстафетного бега, обучение передачи эстафетной палочки. Прыжок в высоту. Основы техники прыжков в высоту: способы, рекорды. Подбор разбега. Прыжки в высоту перешагиванием. Прыжки в длину с места – на результат. Развитие силовых способностей и прыгучести. Спринтерский бег. Бег со старта 15-20 метров Эстафеты встречные, с предметом, по кругу. Бег от 200 до 1000м без учета времени. Перепрыгивания, подползания под препятствием, бег змейкой. Развитие скорости реакции – старты под команду из различных исходных положений.  Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.       Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.       Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*       Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.       Упражнения на средней перекладине *(мальчики).*    Вольные упражнения *(девочки):* комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики.       Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки)*      Упражнения специальной физической и технической подготовки. Сдача норматива: поднимание туловища (количество раз за 30 сек) Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Сдача норматива: подтягивания (девочки из виса лежа), количество раз. Подготовка к выполнению норматива ГТО. Кувырок вперед и назад, «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках, перекаты. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.  Развитие координационных способностей. Сдача норматива: подтягивания (девочки из виса лежа), количество раз. Подготовка к выполнению норматива ГТО. Ходьба по бревну прямо, боком приставными шагами, разворот на бревне. Равновесие на 1 ноге. Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по бревну, преодоление препятствий. Ознакомление с техникой прыжка через гимнастического козла с гимнастического мостика. Эстафеты и игры с помощью гимнастического оборудования. Используются упражнения на различные группы мышц (прыжки, броски набивного мяча, спрыгивания, запрыгивания, упражнения на мышцы пресса и спины, броски набивного мяча 2 кг), упражнения выполняются поочередно с промежутками отдыха 0,5-1мин. |
|
| 3. Лыжная подготовка 10 часов  Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов Развитие выносливости. Совершенствование техники учебных ходов. Развитие двигательных качеств.  4. Плавание. 2 часа  Правила техники безопасности на воде. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.  5. Спортивные игры 14 часов  Пионербол. Основы волейбола. Прием и передача мяча в волейболе. Овладение игрой в волейбол.Развитие координационных способностей. Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча в баскетболе. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники забрасывания мяча в корзину. Спортивные игры. Футбол. Лапта. | Одежда, обувь лыжника, правила ухода за инвентарем. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Обучение технике одновременного бесшажного хода. Учет по технике попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой на склоне до 45˚. Упражнения на учебном склоне. Эстафеты. Учет в упражнениях на склоне - торможение плугом. Прохождение. дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности с применением изученных ходов и учетом рельефа местности. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,5 км. Соревнование 1км.  Правила поведения у воды и оказание помощи на воде. Упражнения на изучение техники плавания.  Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками, на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, то же через сетку. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и ускорением. Броски из различных положений без сопротивления защитника. |

**3.** **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Содержание учебного предмета** |
| **Раздел 1. Физическая культура как область знаний 8 часов**  Комплексы упражнений современных оздоровительных систем  физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных  возможностей организма, развитие основных физических качеств.  Олимпийское движение в России. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.  Контроль и наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.  Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Физическое развитие человека. Составление прикладной физической подготовки с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Измерение ЧСС.  Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических  ошибок. Организация и проведение пеших  туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения  к природе.  **Раздел 2. Физическое совершенствование**  1. Легкая атлетика 22 часа  Вводный инструктаж по охране труда. Правила соревнований в л/а. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Техника бега с высокого и низкого старта. Совершенствование скоростных способностей.  Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Кроссовый бег. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Восстановительный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание мяча на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Эстафетный бег.  Развитие координационных способностей. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту на результат в виде соревнования. Прыжки в длину с места и с разбега. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростной выносливости. Понятие силы. Развитие силовых качеств. Преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  2 гимнастика 14 часов  Инструктаж по охране труда. История гимнастики. Строевые упражнения.  Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки. Элементы релаксации и аутотренинга. Развитие гибкости Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. Тест на гибкость. Опорные прыжки. Подтягивания в висе. Гимнастическая полоса препятствий. Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств.  3. Лыжная подготовка 10 часов  Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов Развитие выносливости. Совершенствование техники учебных ходов. Развитие двигательных качеств.  4. Плавание. 2 часа  Правила техники безопасности на воде. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.  5. Спортивные игры 14 часов  Пионербол. Основы волейбола. Прием и передача мяча в волейболе. Овладение игрой в волейбол. Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча в баскетболе. Техника ведения мяча. Совершенствование техники забрасывания мяча в корзину. Спортивные игры. Футбол. Лапта. | Подбор упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости. Современное Олимпийское движение в России. Основы Олимпизма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Формирование туристических навыков, бережного отношения к природе.  Самоконтроль, показатели самочувствия.  Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения.  Стартовый разгон. Высокий старт 10-15м. Бег с ускорениями 30-40м. Развитие скоростных способностей. Упражнения на развитие гибкости, мышц спины и брюшного преcса.  Обучение технике бега с высокого и низкого старта. Специальные беговые упражнения.  Специальные прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей 30м.  Текущий контроль бега на 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Правила соревнований по легкой атлетике.  Упражнения на развитие скоростной выносливости, бег 150-200м. подготовка к бегу 300м. на результат.  Бег 300м. на результат. Кросс 1000м.  Изучение понятия выносливость, ее развитие и совершенствование. Упражнения на гибкость.  Развитие скоростно-силовых качеств. Демонстрируют технику прыжка в длину с места.  Развитие скоростно-силовых качеств. Устранение ошибок в технике выполнения прыжка в длину с места.  Проведение разминки, пробных прыжков, прыжок на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Развитие выносливости. Равномерный бег мальчики 20мин, девочки до 15мин.  Различные прыжковые упражнения и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг  Метание теннисного мяча с места, метание в коридор 5-6м. Бросок набивного мяча 2 кг. Двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед,  Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Совершенствование техники эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. Прыжок в высоту. Подбор разбега.  Прыжки в высоту перешагиванием. Эстафеты встречные, с предметом, по кругу. Развитие скорости реакции – старты под команду из различных исходных положений.  Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».  Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°. Упражнения на низкой и средней перекладине *.*Опорный прыжок через гимнастического козла*.*  Упражнения на гимнастическом бревне *(девочки)*      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.       Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног *(мальчики);* упражнения в висе на кольцах.      Упражнения специальной физической и технической подготовки. Сдача норматива: поднимание туловища (количество раз за 30 сек) Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Сдача норматива: подтягивания (девочки из виса лежа), количество раз. Подготовка к выполнению норматива ГТО. Тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению норматива ГТО. Эстафеты и игры с помощью гимнастического оборудования. Используются упражнения на различные групп мышц (прыжки, броски набивного мяча, спрыгивания, запрыгивания, упражнения на мышцы пресса и спины, броски набивного мяча 2 кг), упражнения выполняются поочередно с промежутками отдыха 1,5-2 мин.  Одежда, обувь лыжника, правила ухода за инвентарем. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Обучение технике одновременного бесшажного хода. Учет по технике попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой на склоне до 45˚. Упражнения на учебном склоне. Эстафеты. Учет в упражнениях на склоне - торможение плугом. Прохождение. дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности с применением изученных ходов и учетом рельефа местности. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,5 км. Соревнование 1км.  Правила поведения у воды и оказание помощи на воде. Упражнения на изучение техники плавания.  Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками, на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, то же через сетку. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и ускорением. Броски из различных положений без сопротивления защитника. |
|

**3.** **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Содержание учебного предмета** |
| **Раздел 1. Физическая культура как область знаний 8 часов**  Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).  Современные Олимпийские игры. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Техника движений и ее основные показатели. Физическое развитие человека.  Организация досуга средствами физкультуры. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической  культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и  телосложения. Оценка эффективности занятий. Измерение ЧСС. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Правила самостоятельного тестирования физ. качеств.  **Раздел 2. Физическое совершенствование**  1. Легкая атлетика 22 часа  Вводный инструктаж по охране труда. Спринтерский бег. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Совершенствование скоростных способностей. Бег на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости. Бег 1000 на время. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Восстановительный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча, развитие выносливости. Круговая тренировка. Упражнения в метании малого мяча. Челночный бег. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Бег в равномерном темпе. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Кроссовый бег.  2 гимнастика 14 часов  Инструктаж по охране труда. Гим-ка с основами акробатики: организующие команды и приемы. Освоение строевых упражнений. Общефизическая подготовка. Упр. на гимнастическом бревне (девочки), упр. на перекладине (мальчики) Передвижение в висах и упорах. Кувырки. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).  Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях. Гим. упр. и комбинации на спор. Снарядах. Упр. и комбинации на гим. брусьях. Лазание, перелезание, ползание.  Упр. на параллельных брусьях (мальчики). ). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Гим. упр. на развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость. Опорные прыжки. Упр. на гим. бревне. Упр. на перекладине (мальчики). Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Гимнастическая полоса препятствий.  3. Лыжная подготовка 10 часов  Инструктаж по охране труда. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Переменный бег. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  4. Плавание. 2 часа  Правила техники безопасности на воде. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.  4. Спортивные игры 14 часов  Пионербол. Основы волейбола. Прием и передача мяча в волейболе. Овладение игрой в волейбол. Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча в баскетболе. Техника ведения мяча. Совершенствование техники забрасывания мяча в корзину. Спортивные игры. Футбол. Лапта. | Физическая культура и ее значение в формирование ЗОЖ современного человека.  Влияние физических упражнений на основные показатели организма*.*Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Олимпийские игры современности, Олимпийские рекорды, чемпионы. Ценности Олимпизма.  Контроль и оценка физического состояния во время занятий физической культурой и спортом. Составление индивидуальных комплексов.  Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта.  Финиширование. Бег по повороту. Развитие скоростных качеств Бег 150- мальчики, 100 м- девочки. Бег 60 м. на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Упражнения на развитие скоростной выносливости, бег 150-200м. подготовка к бегу 300м. на результат. Изучение особенностей разминки, подготовки систем организма к физической нагрузки. Бег 300м.на время. Восстановительный бег. Специальные упражнения для метания и бега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. Устранение ошибок в технике выполнения прыжка в длину с разбега. прыжок на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Развитие скоростной выносливости. Бег мальчики2х600м, девочки 2х400м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Метание теннисного мяча с места, метание в коридор 5-6м. Развитие выносливости 6 -минутный бег, эстафеты.  Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).*       Гимнастическая комбинация на перекладине *(юноши)*      Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне *(девушки).*  Опорный прыжок через гимнастического коня *(юноши).*       Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).* Сдача норматива: поднимание туловища (количество раз за 30 сек) Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Сдача норматива: подтягивания (девочки из упора лежа), количество раз. Подготовка к выполнению норматива ГТО. Эстафеты и игры с помощью гимнастического оборудования. Используются упражнения на различные групп мышц (прыжки, броски набивного мяча, спрыгивания, запрыгивания, упражнения на мышцы пресса и спины, броски набивного мяча 2 кг), упражнения выполняются поочередно с промежутками отдыха 0,5-1 мин.  Одежда, обувь лыжника, правила ухода за инвентарем. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Обучение технике одновременного бесшажного хода. Учет по технике попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.  Правила поведения у воды и оказание помощи на воде. Упражнения на изучение техники плавания.  Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками, на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, то же через сетку. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и ускорением. Броски из различных положений без сопротивления защитника. |
|

**3.** **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**9 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Содержание учебного предмета** |
| **Раздел 1. Физическая культура как область знаний 8 часов**  Спорт и спортивная подготовка. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Организация досуга  средствами физической культуры.  Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Прикладная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физкультурой.  **Раздел 2. Физическое совершенствование**  1. Легкая атлетика 22 часа  Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Бег на средние дистанции. Беговые упр. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Преодоление препятствий разной сложности. Метание малого мяча по движущейся мишени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Упражнения в метании малого мяча. Высокий старт. Упражнения в метании малого мяча. Челночный бег. Прыжковые упражнения. Бег в равномерном темпе.  2 гимнастика 14 часов  Инструктаж по охране труда. Гим-ка с основами акробатики: организующие команды и приемы. Освоение строевых упражнений. Общефизическая подготовка. Упр. на гимнастическом бревне (девочки), упр. на перекладине (мальчики). Передвижение в висах и упорах. Кувырки. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях. Гим. упр. и комбинации на спортивных снарядах Упр. и комбинации на гим. брусьях. Лазание, перелезание, ползание. Упр. на параллельных брусьях (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Гим. упр. на развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость. Опорные прыжки. Упр. на гим. бревне. Упр. на перекладине (мальчики). Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Гимнастическая полоса препятствий.  3. Лыжная подготовка 10 часов  Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Переменный бег. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  4. Плавание. 2 часа  Правила техники безопасности на воде. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.  5. Спортивные игры 14 часов  Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Правила соревнований по баскетболу. Судейство. Игра «Волейбол». Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе. Освоение техники приемов и передач мяча. Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Правила соревнований по волейболу.Судейство Передача мяча, ведение мяча в футболе. Обыгрыш сближающихся противников. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила соревнований по футболу. Судейство. Терминология и жестикуляция в баскетболе Овладение техникой броска мяча с боковых точек. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).Судейство. | Место физической культуры в нашей жизни. Отличие понятия «спорт» от «физической культуры». Физическая культура и ее значение в формирование ЗОЖ современного человека.  Влияние физических упражнений на основные показатели организма*.*Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Спортивная подготовка.  Пешие туристические походы.  Отличие специальной физической подготовки от общей.  Самостоятельное определение уровня физической подготовки.  Оздоровительная физкультура. Подбор упражнений, направленных на развитие основных физических качеств.  Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Техника бега с высокого и низкого старта. Финиширование. Бег по повороту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Бег 150- мальчики, 100 м- девочки. Бег 60 м. на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Упражнения на развитие скоростной выносливости, бег 150-200м. Бег 300м.на время. Восстановительный бег. Специальные упражнения для метания и бега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Устранение ошибок в технике выполнения прыжка в длину с места. прыжок на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Развитие скоростной выносливости. Бег мальчики2х600м, девочки 2х400м. Равномерный бег мальчики 20мин, девочки до 15мин. Бег 1000 метров на результат. Различные прыжковые упражнения и многоскоки. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Совершенствование техники метания мяча. Метание теннисного мяча с места, метание в коридор 5-6м. Развитие выносливости 6 -минутный бег, эстафеты.  Акробатическая комбинация. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на перекладине *(юноши).*Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  Упражнения общей физической подготовки. развитие силовых способностей. Упражнения в висах. Подтягивания в висе. Сдача норматива: поднимание туловища (количество раз за 1 мин.) Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Развитие координационных способностей. Сдача норматива: подтягивания (девочки из виса лежа), количество раз. Подготовка к выполнению норматива ГТО. Ходьба по бревну прямо, боком приставными шагами, разворот на бревне. Равновесие на 1 ноге. Лазанье по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Эстафеты и игры с помощью гимнастического оборудования. Используются упражнения на различные группы мышц (прыжки, броски набивного мяча, спрыгивания, запрыгивания, упражнения на мышцы пресса и спины, броски набивного мяча 2 кг), упражнения выполняются поочередно с промежутками отдыха 0,5-1 мин.  Прохождение. дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности с применением изученных ходов и учетом рельефа местности. Развитие выносливости.  Правила поведения у воды и оказание помощи на воде. Упражнения на изучение техники плавания.  Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками, на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, то же через сетку. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и ускорением. Броски из различных положений без сопротивления защитника. Тактические действия в футболе. |
|