



ГБОУ «Белгородский инженерный юношеский лицей-интернат»


Рассмотрено

На заседании МО
Протокол №1
от «30» августа 2021г

Л.В.Ольховенко

Согласовано

Заместитель директора

Н.А.Кристалова
от «31» августа 2021г.

Утверждаю

Директор ГБОУ «Белгородский
инженерный юношеский
лицей-интернат»

Н.И.Визирякина
Приказ №570
от «01» сентября 2021г.

**Рабочая программа
по учебному предмету
« Физическая культура»
на уровень основного общего образования
(базовый уровень)**

Составители:

Ольховенко Л.В,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория;
Севидова В.В,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория.

г.Белгород,2021

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 8 - 9 классов (2 года освоения) уровня основного общего составлена в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрирован 29.01.2021 года № 62296);

На основе Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (протокол от 20 сентября 2016г, №3/16);

На основе Рабочей программы воспитания ГБОУ «Белгородский инженерный юношеский лицей-интернат».

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура»—

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

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

Целевые приоритеты воспитания:

В воспитании обучающихся уровня основного общего образования таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Программа соответствует требованиям к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным, предметным); основным подходам к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования. В ней соблюдается преемственность с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования; учитываются возрастные и психологические особенности школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, учитываются межпредметные связи.

Согласно основной образовательной программе рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровень основного общего образования рассчитана на 136 учебных часа на уровень, из расчета 8 класс – 68 ч., 9 класс – 68 учебных часа (количество часов указывается из расчета 34 учебных недели).

Описание места учебного предмета в учебном плане

	Число часов в неделю	Число часов в год
8 класс	2 часа	68 часов
9 класс	2 часа	68 часов

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на использование УМК:

- Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха, 5-9 классы.
Физическая культура. 8-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ В.И.Лях.-М.: Просвещение, 2019.
Учебно-методический комплекс имеет поддержку в Интернете на сайте <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah>.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;

сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной;

знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

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;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.:

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;

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

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Выпускник научится:

-Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.
- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной 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».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования

Знания о физической культуре

8 класс Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

9 класс Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка). Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

9 класс Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на

развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры

Раздел «Футбол».

8 класс Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия.

9 класс Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

8 класс Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом».

9 класс Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника, броски мяча в корзину. Освоение тактических действий. Игры – задания. Двусторонняя игра.

Раздел «Волейбол».

8 класс Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: прием мяча с подачи. Нижняя и верхняя прямая подача мяча.

9 класс Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Передачи мяча на точность.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег. Эстафеты с мячом и без мяча.

Модуль 2. Самбо

Раздел «Гимнастика».

8 класс Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Упражнения и комплексы оздоровительной гимнастики, аэробные движения.

9 класс Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и комплексы оздоровительной гимнастики, аэробные движения. Совершенствование акробатических упражнений и комбинаций

Модуль 3. Легкая атлетика

8 класс Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скакалкой. Метание малого мяча различными способами, метание на точность. Техника бега на длинные дистанции.

9 класс Прыжки в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции.

Вариативный блок

Модуль 4. Лыжная подготовка

8 класс Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двухшажный и четырехшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Игры: «лидирование», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

9 класс Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двухшажный и четырехшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход.

Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (игра «Лепта»).

8 класс Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность.

9 класс Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья (подготовительная группа) осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки).

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания.

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, бадминтона. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Распределение учебных часов по разделам программы для 8-9 классов

Раздел программы	Количество часов	
	8 класс	9класс
Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	В процессе урока
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность Обязательная часть <i>Модуль 1. Спортивные игры</i> Раздел «Футбол» Раздел «Баскетбол» Раздел «Волейбол» <i>Модуль 2. Самбо</i> Раздел «Гимнастика» <i>Модуль 3. Легкая атлетика</i>	22	22
	14	14
	16	16
Часть по выбору участников образовательных отношений <i>Модуль 4. Лыжная подготовка</i>	10	10
<i>Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (игра «Ланта»)</i>	6	6
Количество часов	68	68
Общее количество часов	136	

Тематическое планирование на уровень основного общего образования

№	Модули программы	Задачи воспитания
1	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе упражнениям на базе легкой атлетики; - воспитание морально-нравственных и личностных качеств; - формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений; - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; - формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; - воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.)
2	Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> - формирование полноценных и сформированных ценностных ориентиров, норм общения и поведения; - воспитание чувства ответственности при выполнении упражнения; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - формирование и закрепление привычки к здоровому образу жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом; - воспитание физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности)
3	Самбо (гимнастика)	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение опыта общения на основе чувства доброжелательности; - воспитание чувства ответственности при выполнении упражнения;

		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение опыта ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах; - формирование установок на использование здорового питания, использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом; - развитие положительных черт личности обучающегося, способствующих не только достижению высоких результатов в спорте, но и успешной социализации растущей личности.
4	Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - привитие устойчивого интереса к самостоятельным занятиям на лыжах; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; - воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.).
5	Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (игра «Лапта»)	<ul style="list-style-type: none"> - привитие интереса к народным традициям; - развитие потребности к проведению самостоятельных игр в «Лапту» со сверстниками; - воспитание чувства ответственности при выполнении упражнения; - привитие навыков взаимовыручки, коллективизма, решительности.

8 класс

Модуль 1. Спортивные игры(22 ч)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта

<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Физическая культура в современном обществе. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью..	Знать, понимать роль и значение физической культуры и спорта в современном обществе. Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья.
<i>Физическая культура человека</i>	
Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.	Знать и применять в повседневной жизни основы профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта. Иметь представление и применять в повседневной жизни оздоровительные системы физического воспитания. Знать об особенностях физического развития человека.
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Знать и называть размеры игровых площадок. Демонстрировать знания правил игры.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта).	Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях.
3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.	Знать в соотношении с анатомией человека значимость правильной осанки, дыхательной системы и системы кровообращения для работоспособности и жизнедеятельности человека, уметь подбирать и демонстрировать индивидуализированные комплексы и упражнения для их развития (коррекции). Знать и демонстрировать технику выполнения базовых шагов (элементов) и технику разучиваемых упражнений.

	Регулировать физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (в том числе самостоятельных).
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Раздел «Футбол» 6 ч	
<p>Физическая подготовка.</p> <p>Воспитание физических качеств ловкости, гибкости, быстроты, общей выносливости.</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками..</p> <p><i>Техника полевого игрока.</i> Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта мяча). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.</p> <p><i>Тактика игры полевого игрока.</i> Формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам для проявления единства техники и тактики в игровых упражнениях и играх с применением специальных знаний по тактике: правила игры; задачи игроков определенных амплуа в команде.</p>	<p>Различать общую и специальную физическую подготовку, понимать их воздействие на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств.</p> <p>Описывать и демонстрировать технику полевого игрока, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Уметь организовывать подвижные игры с элементами футбола.</p>
Раздел «Баскетбол» 8ч	
<p>Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча.. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника.</p>	<p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при</p> <p>Знать основное содержание правил игры в баскетбол.</p> <p>Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, в том числе в повседневной жизни</p>
Раздел «Волейбол» 8ч	

<p>Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них.</p> <p>Техническая подготовка прием и передача мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; передача мяча сверху двумя руками в прыжке, снизу на точность.</p>	<p>Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол</p> <p>Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации.</p>
<p>Тактическая подготовка. Тактика игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.</p>	<p>Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия</p> <p>Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)</p>
<p>Игровая подготовка.</p> <p>Игровые взаимодействия Игра по упрощенным правилам волейбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. Учебные игры по заданию</p>	<p>Уметь выполнять игровые задания.</p> <p>Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон.</p> <p>Использовать игры и эстафеты в досуговое время.</p>

Модуль 2. Самбо (14ч)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.</p>	<p>Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом.</p>
<i>Современное представление о физической культуре(основные понятия)</i>	
<p>Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека.</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью. Знать классификацию и кратко характеризовать гимнастические упражнения</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и</p>	<p>Знать и понимать взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов.</p> <p>Знать и применять в повседневной жизни организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельности</p>

физических нагрузок.	
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).	Уметь составлять и выполнять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой и спортом
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Ведение дневника самонаблюдения. Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Осваивать универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.
Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	Знать оздоровительные формы занятий физической культурой. Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Раздел «Гимнастика» (14ч)	
Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.	Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учетом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.
Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в	Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений.

<p>упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега); Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.</p>	<p>Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.</p>
<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках</p>	<p>Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине. Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.</p>
<p>Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске груза. Силовые упражнения в висах и упорах.</p>	<p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.</p>

Модуль 3. Легкая атлетика (16ч)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла. Физическая культура в современном обществе. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами Раскрывать значение физической культуры в современном обществе.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений специальных упражнений.</p>	<p>Определять и характеризовать легкоатлетические понятия (темп, скорость, объем и т.д.) Раскрывать правила организации и проведения соревнований с элементами легкой атлетики</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Правила организация и проведение занятий, в том числе и самостоятельных. Оценка эффективности занятий. Особенности физического развития</p>	<p>Обосновывать подбор упражнений и комбинаций и уметь проводить самостоятельные занятия оздоровительной направленности с учётом индивидуальных</p>

человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.	особенностей физического развития и уровня физической подготовленности.
Способы двигательной деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по формированию осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).	Знать и соблюдать требования безопасности, правила Самостоятельно осваивать организовывать, планировать и проводить занятия физкультурно-оздоровительной направленности, в том числе и по легкоатлетическим дисциплинам, подвижным играм и эстафетам.
<i>Оценка эффективности занятий</i>	
Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике.	<i>Понимать</i> технические составляющие двигательного действия, его назначение. <i>Контролировать</i> ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
<i>Физическое совершенствование</i>	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	
Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении. Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах. Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с	Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками. Подготавливать места проведения спортивно-массовых мероприятий и осуществлять судейство. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин. Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки. Моделировать и имитировать технику легкоатлетических дисциплин с учётом ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности. Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и

<p>продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Прыжки через вращающуюся скакалку. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>последовательностью его овладения. Знать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Применять на практике знания</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.); спортивная ходьба. Отработка согласованности работы рук и ног (координационное взаимодействие). т.п.); Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий. Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный, равномерный, продолжительный бег Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега на результат. Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены.</p>	<p>Понимать и демонстрировать технику спортивной ходьбы. Знать правила координации движений и уметь себя контролировать. Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания</p> <p>Владеть и объяснять технические нюансы бега на различные дистанции. Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки. Описывать и выполнять старт по команде. Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.</p> <p>Знать легкоатлетические методы воспитания выносливости и использовать их на практике. Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.</p>	<p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p>

Модуль 4. Лыжная подготовка (10ч)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Краткие исторические сведения о	Понимать и демонстрировать знания об

возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	истории возникновения лыж и лыжного спорта. Знать о развитии лыжного спорта в России.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	Знать, понимать и применять требования техники безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Знать и осуществлять индивидуальный подбор лыжного снаряжения и экипировки.
Физическая культура человека	
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	Знать и понимать значение лыж в жизни людей, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.
Способы двигательной деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и координации движений. Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха.
<i>Оценка эффективности занятий</i>	
Самооценка физического развития и физической подготовленности.	Уметь применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	
Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	Знать и применять в повседневной жизни двигательные действия, направленные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными	Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Характеризовать и демонстрировать

способами. Совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременного двушажного и четырёхшажного хода, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода. Эстафеты, игры - соревнования.	технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки.
---	---

Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (игра «Лапта»)(6 час)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Лапта». Современные правила игры в лапту.	Знать историю возникновения народных игр, в том числе лапты и идентифицировать их с культурно-историческим наследием России. Уметь классифицировать народные игры. Знать и применять правила игры в лапту.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Народные игры, как средство физической культуры. Культурные традиции, как мостик между поколениями.	Знать и понимать значимость народной игры в системе физического воспитания. Понимать значение культурных традиций русского народа и их роль в преемственности поколений.
Физическая культура человека	
Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	Знать и понимать значение нервной системы в жизнедеятельности человека. Знать о роли психических процессов в обучении двигательным действиям. Знать о защитных свойствах организма и применять профилактические средства в повседневной жизни
Способы двигательной деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и координации движений. Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Составление и применение различных вариантов заданий, интерпретирующих игру «Лапта».	Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха. Классифицировать упражнения оздоровительного направления по различным признакам
<i>Оценка эффективности занятий</i>	

Самооценка физического развития и физической подготовленности.	Уметь применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	
Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости и координации движений. Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	Уметь выполнять и демонстрировать упражнения на развитие ловкости и координации движений. Применять в повседневной жизни комплексы упражнений по профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
<p>Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног.</p> <p>Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.</p> <p>Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча вверх, ловля его правой, левой рукой и двумя руками одновременно; - подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча; - броски мяча из разных положений с перемещением - жонглирование несколькими мячами. <p>Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты.</p> <p>Упражнения с битой, имитационные удары битой.</p>	<p>Овладение специальными навыками ориентировки в замкнутом и свободном пространстве.</p> <p>Умение описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок; описывать технику отбивания битой, соблюдать правила техники безопасности.</p>

9 класс

Модуль 1. Спортивные игры (22 ч)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Знать и обосновывать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок с целью безопасности и для поддержания физического, психического и социального здоровья
<i>Физическая культура человека</i>	
Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.	Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития. Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня.
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).	Составлять и обосновывать значимость комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, в зависимости от поставленных задач. Самоанализ и самостоятельный подбор комплексов упражнений для совершенствования индивидуальной техники двигательных действий.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).	. Вести дневник самонаблюдений. Осуществлять судейство игровых заданий в рамках урока и соревнований (футбол, баскетбол) во внеурочное время.
3. Физическое совершенствование	

<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий. Проводить наблюдение за состоянием собственного здоровья по внешним признакам. Регулировать физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (в том числе самостоятельных).
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Раздел «Футбол» 6 ч	
<p>Физическая подготовка. Воспитание физических качеств ловкости, гибкости, быстроты, общей выносливости и становление базы скоростно-силовых возможностей средствами общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Техническая подготовка. Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.</p> <p>Тактическая подготовка Групповые взаимодействия двух, трех и более игроков. Развитие творческих способностей: подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>Различать общую и специальную физическую подготовку, понимать их воздействие на укрепление здоровья</p> <p>Уметь выполнять тактические комбинации полевого игрока и вратаря. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Знать и применять правила подвижных игр с элементами футбола.</p> <p>Уметь организовывать подвижные игры с элементами футбола.</p>
Раздел «Баскетбол» 8ч	
<p><i>Остановка в беге</i> по прямой, с изменением направления. Повороты в движении-сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами.</p> <p>Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Ловля мяча в движении</p> <p>Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления.</p> <p>Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.</p> <p>Расположение игроков на баскетбольной площадке. Выбор момента и способа действий для перехвата мяча.</p>	<p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.</p> <p>Демонстрировать пространственное мышление.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p> <p>Применять технико-тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре.</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде,</p>

Противодействие маневрированию. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.	договариваться и быстро принимать решение. Уметь выполнять и применять в игре обманные движения
Раздел «Волейбол» 8ч	
Упражнения с отягощениями и без них.	Составлять комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол
Техника подачи мяча: верхняя прямая подача, нижняя подача Техника нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом. Техника защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).	Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем. Демонстрировать технические приемы в волейболе: прием и передача мяча, подачи, блокирование.
Тактическая подготовка. тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)
Игровая подготовка. Игровые взаимодействия «углом вперед», «углом назад». Учебные игры по заданию	Уметь выполнять игровые задания.

Модуль 2. Самбо (14ч)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.	Знать и уметь презентовать оздоровительные системы
<i>Современное представление о физической культуре(основные понятия)</i>	
Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики.
<i>Физическая культура человека</i>	
Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	Знать и развивать в процессе повседневной жизни морально-волевые качества
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>	

<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой и спортом Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.	Осваивать универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.
Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Упражнения общей физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Раздел «Гимнастика» 14ч	
Общая физическая специальная подготовка. Упражнения для развития различных мышечных групп	Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.
Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся. Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.) Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр. Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.

гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.	
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину). Вис согнувшись – вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.	Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине. Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность. Знать и уметь применять в качестве самооценки 10-ти бальную систему оценивания содержания гимнастических упражнений. Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат.
Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске груза. Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.

Модуль 3. Легкая атлетика (16ч)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр. Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх и Параолимпийских играх. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Определять и объяснять последовательность выполнения общеразвивающих упражнений при подготовке к физкультурной деятельности. Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Правила организация и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация судейства.	Раскрывать правила организации и проведения соревнований с элементами легкой атлетики Объяснять принципы организации судейства и определять распределения обязанностей.

<i>Физическая культура человека</i>	
Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Понимать и рассказывать о роли закаливания организма и его положительном влиянии на организм. Характеризовать формирование положительных качеств личности
Способы двигательной деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Знать особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».	Уметь вести самоконтроль за состоянием здоровья, составлять план занятий, прописывать содержание спортивных мероприятий с учётом правил вида спорта. Применять на практике полученные знания умения и навыки.
<i>Оценка эффективности занятий</i>	
Самоопределение уровня физической подготовленности.	<i>Знать</i> основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности. <i>Уметь</i> анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.
<i>Физическое совершенствование</i>	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	
Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Обучение технике бега на передней части стопы. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег. Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Прыжки через вращающуюся скакалку. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням,	Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения. Знать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетики. Соблюдать правила соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку.

<p>на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для метания. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.</p>	<p>Оказывать помощь другим обучающимся</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции; пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, из различных стартовых положений и т.п.); Медленный, равномерный, продолжительный бег Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скакалкой Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега с приземлением на обе ноги; с 3—5 шагов разбега через препятствия (набивные мячи, верёвочку, скамейку или барьер) отталкиваясь от подкидного мостика. Прыжки по отметкам; на точность приземления Закрепление навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	<p>Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности.</p> <p>Описывать и выполнять старт по команде. Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.</p> <p>Знать, объяснять и демонстрировать технику бега с ускорением, с максимальной скоростью, по прямой, дуге, виражу и т.д. Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.</p> <p>Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий. Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий. Уметь самостоятельно подбирать и выполнять прыжки, прыжковые упражнения и задания. Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять. Знать и применять на практике терминологию. Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включать изучаемый материал в практические формы занятий</p>

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.	Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала
---	---

Модуль 4. Лыжная подготовка (10ч)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Краткая характеристика техники лыжных ходов.	Знать и характеризовать техники лыжных ходов.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Соревнования по лыжным гонкам.	Осуществлять подготовку инвентаря к занятиям лыжной подготовкой, в том числе правильно применять лыжные мази. Знать правила подготовки и проведения соревнований по лыжным гонкам.
Физическая культура человека	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни. Оказание первой доврачебной помощи.	Знать и понимать значение лыж в жизни людей, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Уметь оказать первую доврачебную помощь.
Способы двигательной деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Подбор комплекса циклических упражнений, направленных на развитие выносливости.	Моделировать комплексы специальных упражнений в зависимости от особенностей лыжной трассы (учебной лыжни).
<i>Оценка эффективности занятий</i>	
Самооценка физического развития и физической подготовленности. Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»	Уметь применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Осознано участвовать в сдаче теста по лыжным гонкам в рамках ВФСК «ГТО».
Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	
Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	Знать и применять в повседневной жизни двигательные действия, направленные на развитие функциональных возможностей

	систем дыхания и кровообращения
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременного двушажного и четырёхшажного хода, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода. Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами. Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (500, 1000) Эстафеты, игры - соревнования.	<p>Уметь видеть целостность двигательного действия и выполнять сложно-координационные упражнения.</p> <p>Уметь передвигаться по дистанции с различной интенсивностью соблюдая правильную технику ходов, подъёмов и спусков.</p> <p>Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые ориентиры.</p> <p>Уметь осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогом.</p>

Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (игра «Лапта») (6 час)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
История развития лапты в России. Лапта в системе народных игр. Перерождение игры из народной забавы в вид спорта. Схожие виды спорта за рубежом.	<p>Знать историю развития лапты в России и схожих с лаптой игр в мире.</p> <p>Уметь анализировать различия и сходство команд по лапте различного уровня.</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
Занятия лаптой как часть физкультурно-оздоровительной деятельности человека. Правила безопасности на занятиях лаптой, первые внешние признаки утомления и средства восстановления организма после физической нагрузки.	<p>Знать взаимные связи между развитием двигательных качеств в лапте и здоровьем человека; этические нормы в спорте ; влияние лапты на развитие волевых качеств.</p> <p>Уметь анализировать первые признаки утомления, соблюдать правила личной гигиены; управлять своими эмоциями в игровой деятельности.</p>
Способы двигательной деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и	Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации

<p>координации движений. Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.</p>	<p>движений и использовать их в организации активного отдыха. Уметь логически мыслить, представлять собственные варианты игровых заданий.</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий</i></p>	
<p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>Уметь вести контроль за физическими нагрузками на занятиях и в повседневной жизни, уметь их регулировать в соответствии с собственным состоянием здоровья</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p>	
<p>Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости и координации движений. Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.</p>	<p>Уметь выполнять и демонстрировать упражнения на развитие ловкости и координации движений. Применять в повседневной жизни комплексы упражнений по профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу. Использование различных ударов в зависимости от техники игры противника. Удары мяча на точность и дальность. Выполнение ударов по различным координатам и квадратам. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Учебные и соревновательные игры. Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.</p>	<p>Умение описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок; описывать технику отбивания битой, соблюдать правила техники безопасности; моделировать технику игровых действий в зависимости от игровых ситуаций; соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; уметь организовывать игру и судейство на открытом воздухе во внеурочной деятельности.</p>