****

**Пояснительная записка**

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича

**Общая характеристика курса**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

IИгра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

**Основными задачами программы являются:**

* Укрепление здоровья;
* Содействие правильному физическому развитию;
* Приобретение необходимых теоретических знаний;
* Овладение основными приемами техники и тактики игры;
* Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* Привитие ученикам организаторских навыков;
* Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
* Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

**Формы аттестации:** зачеты, соревнования

**Результаты (личностные, метапредметные и предметные)**

* **Личностные результаты**
* • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* • знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* • усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* • воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* • формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* • формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* • формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* • готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* • освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* • участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* • осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
* • владение умениями:
* — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м.
* — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* • демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* • владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* • владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* • владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* • 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;
* • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* • умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* • умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
* Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.
* *В области познавательной культуры:*
* • овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* • понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* • понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
* *В области нравственной культуры:*
* • бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* • проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* • ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
* *В области трудовой культуры:*
* • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* • приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* • закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.
* *В области эстетической культуры:*
* • знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* • понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* • восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
* *В области коммуникативной культуры:*
* • владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* • владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* • владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
* *В области физической культуры:*
* • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* • владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

* В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
* • понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* • приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* • расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* • формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.
* *В области познавательной культуры:*
* • знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* • знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* • знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
* *В области нравственной культуры:*
* • способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* • умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* • способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
* *В области трудовой культуры:*
* • способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* • умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* • умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
* *В области эстетической культуры:*
* • умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* • умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
* *В области коммуникативной культуры:*
* • способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* • умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* • способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
* *В области физической культуры:*
* • способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* • способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* • умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Содержание курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды спортивной подготовки |  |
| 1. | **Теоретическая** | **3** |
| 2. | **Техническая** | **46** |
|  | 2.1 Имитация упражнений без мяча |  |
|  | 2.2 Ловля и передача мяча |  |
|  | 2.3.Ведение мяча |  |
|  | 2.4. Броски мяча |  |
| 3. | **Тактическая** | **35** |
|  | 3.1 Действия игрока в нападении |  |
|  | 3.2 Действия игрока в защите |  |
| 4. | **Физическая** | **18** |
|  | 4.1 Общая подготовка |  |
|  | 4.2 Специальная |  |
| . | **Итого** | **102** |

***Физическая подготовка***

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты.Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

***Техническая подготовка***

1. Упражнения без мяча.Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.Остановка прыжком после ускорения.Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед.Двумя руками от груди в движении.Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола.Передача двумя руками с отскоком от пола.Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока.Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте.В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости.То же с изменением высоты отскока.Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места.Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении.Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

***Тактическая подготовка***

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча.Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ занятий по порядку | Тема занятия | Дата проведения | Теоретические сведения. Примечание. |
| 1-2 | *Введение.*  Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока |  | История баскетбола.  Перед каждой игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка баскетболиста. Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре. Теоретические сведения по 3 мин.  1.История олимпийского движения.  2.Основные направления физкультуры  3.Значение физкультуры в жизни  4.Самостоятельные формы занятий  5.Гигиена занятий физкультурой и спортом  6.Сезоны года, выбор одежды  7.Физические качества, их развитие  8.Принцип постепенности и непрерывности  9.Оказание доврачебной помощи при травмах |
| 3-4-5 | *Техника игры.* Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. |  |
| 6-7-8 | *Техника перемещений.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении |  |
| 9-10-11 | *Техника владения мячом.* Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. |  |
| 12-13-14 | Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. |  |
| 15-16-17 | Ведение мяча шагом и бегом |  |
| 18-19-20 | Бросок мяча от плеча, после ведения |  |
| 21-22-23 | Ведение мяча с изменением направления и скорости |  |
| 24-25-26 | Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу |  |
| 27-28-29 | Броски мяча в движении после двух шагов |  |
| 30-31-32 | Мини-баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 33-34-35 | Штрафной бросок в корзину |  |
| 36-37-38 | *Техника владения мячом и противодействия.* Вырывание и выбивание мяча |  |
| 39-40-41 | Перехват мяча |  |
| 42-43-44 | Накрывание. Отбивание |  |
| 45-46-47 | Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола |  |
| 48-49-50 | *Тактика игры.* Персональная защита |  |
| 51-52-53 | Двусторонняя игра. Правила игры |  |
| 54-55-56 | Передача мяча в движении |  |
| 57-58-59 | Ведение мяча попеременно правой и левой рукой |  |
| 60-61-62 | Персональная защита, опека |  |  |
| 63-64-65 | Двусторонняя игра |  |
| 66-67-68 | Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу |  |
| 69-70-71 | *Тактика нападения. Тактика защиты.* Передвижения в нападении и защите |  |
| 72-73-74 | Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита |  |
| 75-76-77 | Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча |  |
| 78-79-80 | Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков |  |
| 81-82-83 | Ведение мяча при сближении с соперником |  |
| 84-85-86 | Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками |  |
| 87-88-89 | *Командные действия.* Зонная защита. Концентрированная защита |  |
| 90-91-92 | Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг |  |
| 93-94-95 | Тактика защиты. Защитные действия команды |  |
| 96-97-98 | Двусторонняя игра. Правила соревнований |  |
| 99-100-101-102 | Двусторонняя игра. Судейство игры |  |

**Материально- техническое обеспечение**

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка

Скакалки Гимнастические маты

1. Мячи баскетбольные
2. Гантели различной массы
3. Насос ручной со штурцером.

**Литература**

* Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
* Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
* Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский

спорт,2007.

* Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
* Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
* Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
* Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
* Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

**Интернет – ресурсы**

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com> Сеть

творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество

учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Знать/понимать

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
* формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
* требования безопасности на занятиях физической культурой;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь

* планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
* выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
* преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
* выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
* выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
* выполнять простейшие приемы самомассажа;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Объяснять:

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского дви­жения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укрепле­нии здоровья человека, профилактике вредных привычек, ве­дении здорового образа жизни.

Проводить:

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приемы массажа и самомассажа;