



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее Программа) разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО) и с учетом требований примерной основной образовательной программы основного общего образования.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА " ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА "

### Личностные результаты

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- 4) 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 нем взаимопонимания;
- 5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся сможет:*

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

указывая и обосновывая логическую последовательность шагов;

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию;

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и

характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД.**

*Обучающийся сможет:*

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и

соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

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

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением

существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата;

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста;

- определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы. определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД.**

*Обучающийся сможет:*

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать МНЕНИЕ партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметные результаты изучения предмета «Физическая культура» обучающихся 5 класса.**

*Обучающийся научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

**Предметные результаты изучения предмета «Физическая культура»  
обучающихся 6 класса.**

*Обучающийся научится:*

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся 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;*
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

• *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.*

### **Предметные результаты изучения предмета «Физическая культура»**

#### **обучающихся 7 класса.**

*Обучающийся научится:*

- *разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;*
- *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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*
- *выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*
- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);*
- *выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;*
- *выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;*
- *выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.*

**Предметные результаты изучения предмета «Физическая культура»  
обучающихся 8 класса.**

*Обучающийся научится:*

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *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;*

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.*

**Предметные результаты изучения предмета «Физическая культура»  
обучающихся 9 класса.**

*Обучающийся научится:*

- 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;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### **Физическая культура как область знаний**

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

Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Как возрождались Олимпийские игры. Первые олимпийские чемпионы.

Олимпийское движение в России. Зарождение Олимпийского движения в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Основные виды спорта входящие в программу олимпийских игр. Олимпийские игры в Москве.

Современные Олимпийские игры. Первые Олимпийские игры современности. Первое выступление сборной России на Олимпийских играх. Российские чемпионы зимних и летних Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Физическое воспитание в России. Значение физической культуры в современном обществе и влияние на сохранение нации. Роль физической культуры в воспитании. Пути улучшения физического воспитания. Основные задачи гигиены физических упражнений и спорта.

Организация и проведение пеших туристических походов. Комплектование и подготовка группы. Подбор личного и общественного снаряжения. Организация питания. Разбивка и свертывание лагеря. Предотвращение травм и болезней. Местные признаки изменения погоды. Техника и тактика передвижения, преодоление препятствий.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Техника безопасности на уроках физической культуры, спортивных игр, гимнастикой лыжной подготовкой, плаванием.

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

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Как формировать правильно осанку. Упражнения для формирования правильной осанки.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Основные правила развития физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Основные части занятия физической подготовкой. Примерное распределение времени занятия по его основным частям.

Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Спорт и спортивная подготовка: основные понятия, методы.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». «Что такое ГТО?»; зарождение Всесоюзного комплекса ГТО; становление Всесоюзного комплекса ГТО; развитие Всесоюзного комплекса ГТО; новый комплекс ГТО; ГТО для тебя: нормы ГТО - нормы жизни.

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Закаливание. Физкультминутки (физкультпаузы) в течение учебных занятий. Закаливание: воздушные ванны, солнечные ванны, купание.

Коррекция осанки и телосложения. Проведение занятий по коррекции осанки и телосложения. Структура и содержание; место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Наблюдение за показателями физической подготовленности. Контрольные упражнения. Дневник самонаблюдения.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). *Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями. Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями: Безопасность мест занятий. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила. Подготовка к сдаче норм ГТО.*

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.*

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Подготовка к сдаче норм ГТО. *Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.*

*Организация досуга средствами физической культуры. Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег.*

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Оценка эффективности занятий физической подготовкой: Занятия общей физической подготовкой. План занятия физической подготовкой. Оценка физической подготовленности. Наблюдения за показателями физической подготовленности. Контрольные упражнения. Дневник самонаблюдения.

*Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Оценка техники движений по внутренним ощущениям. Оценка техники движений способом сравнения результатов. Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.*

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием

индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Развитие гибкости: Упражнения для развития гибкости. Развитие координации движений: Упражнения для развития равновесия. Упражнения для развития точности движений. Дыхательная гимнастика: Дыхательные упражнения. Формирование стройной фигуры: Комплексы упражнений с гантелями. Упражнения без предметов. Гимнастика для глаз: Комплексы упражнений для глаз. Упражнения для коррекции фигуры: комплексы упражнений с гантелями. Упражнения для профилактики нарушения зрения: упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности, упражнения для укрепления глазных мышц. Упражнения для профилактики нарушения осанки: упражнения для мышц брюшного пресса, для растягивания мышц туловища, для развития подвижности тазобедренных суставов.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. **Подготовка к сдаче норм ГТО.** Стретчинг, аэробика, атлетическая гимнастика.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). **Подготовка к сдаче норм ГТО.** Техника выполнения.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Подготовка к сдаче норм ГТО. Организующие команды и приемы. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Пол-шага!», «Полный шаг!». Команда «Прямо!», повороты в движении, направо, налево. Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении; обратное перестроение.

Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к сдаче норм ГТО. Кувырок вперед в группировке, кувырок вперед ноги скрестно, кувырок назад, кувырок назад из стойки на лопатках в полушагат. Учебные комбинации: упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, два последовательных кувырка вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя ногами в упор присев из упора присев перекат назад в стойку на лопатках в стойке на лопатках развести и свести ноги из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев из упора присев кувырок вперед в упор присев. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушагат. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Подводящие упражнения. Техника выполнения.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки)).

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).** Подготовка к сдаче норм ГТО. Опорный прыжок через гимнастического

козла ноги врозь (мальчики). Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим прыгиванием (девочки). Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Подводящие упражнения. Техника выполнения. Обучение, закрепление. Совершенствование. Опорный прыжок на гимнастического козла ноги врозь (девочки). Подводящие упражнения. Техника выполнения. Обучение, закрепление. Совершенствование. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Подводящие упражнения. Техника выполнения. Совершенствование. Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см). Подводящие упражнения. Техника выполнения. Совершенствование.

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне). Подготовка к сдаче норм ГТО.** Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения на наклонной гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастическому бревну (девочки). Комбинации. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Обучение, закрепление. Совершенствование.

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине). Подготовка к сдаче норм ГТО.** Упражнения на не высокой перекладине (мальчики). Висы. Учебные комбинации. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Мальчики: подъем махом вперед в сед ноги врозь; подъем в упор переворотом махом и силой; подъем силой. Подводящие упражнения. Техника выполнения.

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях). Подготовка к сдаче норм ГТО.** Упражнения на брусьях: Висы и упоры. Подводящие упражнения. Комбинации на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор и ходьба на руках, размахивание в упоре, соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь. Техника выполнения. Обучение, закрепление. Совершенствование. Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях. Подводящие упражнения. Техника выполнения.

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на разновысоких брусьях). Подготовка к сдаче норм ГТО.** Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): Размахивание изгибами. Комбинации. Махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Из упора на нижней жерди опускание вперед вис присев. Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь. Подводящие упражнения. Техника выполнения.

**Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).** Стилизованные общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Упражнения ритмической гимнастики под музыку. Упражнения на укрепление основных мышечных групп. Сочетание различных положений рук, ног, туловища под музыкальное сопровождение. Основные шаги аэробики и их разновидности.

**Легкая атлетика: беговые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО.** Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития темпа движения ног. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег. Старт, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на короткие дистанции 60м; 100м. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Подготовительные упражнения. Гладкий равномерный бег. Бег на длинные дистанции (1000, 2000, 3000м). Длительный бег. Старт, высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Бег в равномерном темпе до 15-20 минут. Эстафетный бег. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Подводящие упражнения. Бег с преодолением препятствий: преодоление препятствия наступанием, подводящие

упражнения, преодоление препятствия прыжковым бегом, техника выполнения. Кроссовый бег: бег по изменяющемуся грунту, подводящие упражнения для овладения техникой бега с укороченным шагом.

Прыжковые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Подводящие упражнения. Техника выполнения. Обучение, закрепление. Совершенствование. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для освоения техники полета и приземления, подводящие упражнения для освоения техники прыжка. Техника выполнения. Обучение, закрепление. Совершенствование. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подводящие упражнения. Техника выполнения. Совершенствование. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника выполнения. Подводящие упражнения. Совершенствование. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». Подводящие упражнения. Техника выполнения. Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флон». Подводящие упражнения. Техника выполнения. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Упражнения в метании малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча с места вертикальную неподвижную мишень. Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения для развития глазомера. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Упражнения с мячом для развития силы мышц рук и туловища. Метание малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения. Метание малого мяча по летящему большому мячу; в горизонтальную и вертикальную цель; на дальность. Подводящие упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; на дальность с места и с разбега 3-6 шагов. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Совершенствование.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.  
Правила спортивных игр. Основные правила игры в баскетбол. Цель игры. Баскетбольная площадка. Состав команды. Продолжительность игры. Во время игры разрешается. Во время игры запрещается. Наказания за нарушения правил игры. Значение спортивной игры баскетбол. История игры. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Передвижения в стойке баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. Подводящие упражнения. Остановка двум шагами. Подводящие упражнения. Остановка прыжком. Подводящие упражнения. Ведение мяча с изменением направления движения. Подводящие упражнения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Подводящие упражнения. Технико-тактические действия баскетболистов: вбрасывание мяча судьей. Повороты. Подводящие упражнения. Упражнения для укрепления суставов ног. Ловля мяча после его отскока от пола. Подводящие упражнения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Техника выполнения. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника выполнения. Движения, которые помогают освободиться от опеки соперников при вбрасывании мяча. Передача мяча с лицевой линии. Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Движения для выполнения точной передачи с лицевой линии. Бег с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача двумя руками с отскоком от пола. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Передача мяча при встречном движении. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Вырывание, выбивание мяча. Держание

игрока с мячом. При передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Учебная игра «Челнок». Штрафной бросок. Техника выполнения. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Бросок двумя руками от головы. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Броски по корзине с близкой дистанции. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Штрафной бросок. Действия трех нападающих против двух защитников. Личная система защиты. Упражнения для развития двигательных способностей. Игры по правилам.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Основные правила игры в футбол. Цель игры. Футбольная площадка. Состав команды. Продолжительность игры. Во время игры разрешается. Во время игры запрещается. Наказания за нарушения правил игры. Значение спортивной игры футбол. История игры. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Удар по мячу внутренней стороной стопы: Упражнения для освоения удара по неподвижному мячу с места. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча: Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Упражнения для освоения ведения мяча. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Подводящие упражнения. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар серединой подъема. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Ведение мяча змейкой. Подводящие упражнения. Удар с разбега по катящемуся мячу. Подводящие упражнения. Тактические действия при выполнении углового удара. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Техника передвижений. Подвижные игры без мяча и с мячом. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Удар носком. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Удар серединой лба на месте. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Вбрасывание мяча из за боковой линии. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Введение мяча с активным сопротивлением защитника. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Обманные движения(финты). Подводящие упражнения. Техника выполнения. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Игры по правилам. Двухсторонняя игра.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Основные правила игры в волейбол. Цель игры. Волейбольная площадка. Состав команды. Продолжительность игры. Во время игры разрешается. Во время игры запрещается. Наказания за нарушения правил игры. Значение спортивной игры волейбол. История игры. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Прямая нижняя подача: Упражнения для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи. Прием и передача мяча снизу: Упражнения для освоения приема мяча снизу. Прием и передача мяча сверху двумя руками: Упражнения для освоения передачи мяча двумя руками сверху. подача мяча. Техника всех способов подач, последовательного и слитного выполнения пяти основных частей (фаз). Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Тактические действия. Передача мяча в разные зоны площадки соперника. Неожиданные передачи мяча через

сетку на площадку соперника. Верхняя прямая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения без мяча. Подводящие упражнения с мячом. Прием и передача мяча. Подводящие упражнения. Усложненные подачи мяча. Стойки и передвижения. Средняя. Высокая. Передача мяча. Двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Прием подачи. Снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком у сетки. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Передача в прыжке через сетку. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Передача мяча у сетки. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Прием мяча, отраженного сеткой. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Прямой нападающий удар. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Тактические действия. Упражнения для развития двигательных способностей. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лапта. **Подготовка к сдаче норм ГТО.** История и развитие игры «Лапта». Правила игры «Лапта». Основные технические действия и приемы. Основные тактические и игровые действия и приемы. Овладение основами индивидуальных действий игроков, групповыми и командными взаимодействиями. Совершенствование. Развитие основных физических качеств необходимых для игры в «Лапту». Бег на короткие и длинные дистанции, прыжки, повороты, ловля и передача мяча. Совершенствование.

Плавание. Значение плавания. История плавания. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Ныряние за тонущем. Способы освобождения от захвата тонущего. Способы транспортировки пострадавших в воде. Упражнения для развития двигательных способностей.

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Совершенствование.

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Старты, повороты, ныряния ногами и головой. Совершенствование.

Плавание на груди и спине вольным стилем. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди и спине. Совершенствование. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Льжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. **Подготовка к сдаче норм ГТО.** Значение занятий лыжным спортом. История лыжного спорта. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Техника передвижения. Подготовительный этап, основной этап. Скоростной вариант. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Коньковый ход. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Попеременный четырехшажный ход. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Переход с попеременных ходов на одновременные. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Подъемы, спуски, повороты, торможения. **Подготовка к сдаче норм ГТО.** Поворот переступанием. Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Спуск с гор и с пологих склонов. Преодоление бугров и впадин. Торможение «плугом». Торможение и поворот упором. Подводящие упражнения. (Материал 5 класса «Торможение при спусках на лыжах»). Подводящие упражнения (выполняются на спуске пологого склона). Преодоление контруклона. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Развитие двигательных способностей. Игры для развития скоростных качеств.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  
**Подготовка к сдаче норм ГТО.** Полосы препятствий с применением и использованием гимнастического инвентаря, гимнастических скамеек, гимнастической стенки.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).  
 Лазанье по канату в два приема. Техника захвата. Техника выполнения. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье спиной к гимнастической стенке (мальчики). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали (девушки).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).  
 Упражнения на кольцах (юноши). Техника выполнения. Подводящие упражнения. Лазанье по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ  
 ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
 5 класс**

N	Тема	Кол-во часов
	<b>Физическая культура как область знаний.</b>	<b>8</b>
	<p><b><u>История и современное развитие физической культуры</u></b>  <b>Олимпийские игры древности:</b>                      Миф о зарождении Олимпийских игр.                      Исторические сведения о древних Олимпийских играх.  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>                      Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p>	<b>2</b>
	<p><b><u>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</u></b>  <b>Физическое развитие человека:</b>                      Основные показатели физического развития.                      Как формировать правильно осанку. Упражнения для формирования правильной осанки.  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>                      Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять</p>	<b>2</b>

	<p>упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции</p> <p><b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.</p>	
	<p><b><u>Физическая культура человека.</u></b></p> <p><b>Здоровье и здоровый образ жизни:</b></p> <p>Режим дня.</p> <p>Утренняя гимнастика.</p> <p>Закаливание.</p> <p>Физкультминутки (физкультпаузы) в течение учебных занятий.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b></p> <p><b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p><b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p><b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p>	<b>4</b>
	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b></p>	<b>3</b>
	<p><b><u>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</u></b></p> <p><b>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью):</b></p> <p>Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями.</p> <p>Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения:</b></p> <p>Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b></p> <p><b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p><b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p><b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p>	<b>2</b>
	<p><b><u>Оценка эффективности занятий физической культурой</u></b></p> <p><b>Самонаблюдение и самоконтроль.</b></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b></p> <p><b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p><b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p>	<b>1</b>
	<p><b>Физическое совершенствование.</b></p>	<b>94</b>
	<p><b><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u></b></p> <p><b>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой:</b></p> <p>Развитие гибкости: <i>Упражнения для развития гибкости.</i></p> <p>Развитие координации движений: <i>Упражнения для развития равновесия.</i></p> <p><i>Упражнения для развития точности движений.</i></p>	<b>5</b>

	<p>Дыхательная гимнастика: <i>Дыхательные упражнения.</i>          Формирование стройной фигуры: <i>Комплексы упражнений с гантелями.</i>          Упражнения без предметов.          Гимнастика для глаз: <i>Комплексы упражнений для глаз.</i>  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Самостоятельно</b> осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.  <b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
	<p><b><u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u></b>  <b>Гимнастика с основами акробатики:</b>  <b>Организуемые команды и приемы.</b>  <b>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</b>          Стилизованные общеразвивающие упражнения.          Танцевальные шаги.  <b>Акробатические упражнения и комбинации:</b> кувырок вперед в группировке, кувырок вперед ноги скрестно, кувырок назад, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  <b>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), скамейки):</b>          Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики).          Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).          Упражнения на низком гимнастическом бревне.          Упражнения на наклонной гимнастической скамейке.  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы  <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.  <b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения ритмической гимнастики.  <b>Использовать</b> упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой  <b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.  <b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  <b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  <b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>	9
	<p><b>Легкая атлетика: беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>          Бег на длинные дистанции.          Бег на короткие дистанции. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития темпа движения ног. Высокий старт.  <b>Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>          Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.  <b>Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Всероссийский</b></p>	18

<p><b>физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>  Метание мяча с места вертикальную неподвижную мишень.  Упражнения для развития координации и точности движений.  Упражнения для развития глазомера.  Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.  Упражнения с мячом для развития силы мышц рук и туловища.  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.  <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  <b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой  <b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.  <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.  <b>Включать</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  <b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  <b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>	
<p><b>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>  Попеременный двухшажный ход.  <b>Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>  Поворот переступанием.  Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».  Спуск с гор и с пологих склонов.  Преодоление бугров и впадин.  Торможение «плугом».  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>	18
<p><b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.</b>  Ловля и передача мяча двумя руками от груди.</p>	30

	<p>Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от груди с места. <b>Игры по правилам: баскетбол.</b> <b>Правила спортивных игр.</b> <b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.</b> Прямая нижняя подача: <i>Упражнения для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи.</i> Прием и передача мяча снизу: <i>Упражнения для освоения приема мяча снизу.</i> Прием и передача мяча сверху двумя руками: <i>Упражнения для освоения передачи мяча двумя руками сверху.</i> <b>Игры по правилам: волейбол.</b> <b>Правила спортивных игр.</b> <b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.</b> Удар по мячу внутренней стороной стопы: <i>Упражнения для освоения удара по неподвижному мячу с места.</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча: <i>Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Упражнения для освоения ведения мяча.</i> <b>Игры по правилам: футбол.</b> <b>Правила спортивных игр.</b> <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b> <b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом, волейболом, футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол, волейбол, футбол в организации активного отдыха.</p>	
	<p><b>Плавание. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b> Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. <i>(Теоретические знания)</i> Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. <i>Сухое плавание.</i> Плавание на груди и спине вольным стилем. <i>Сухое плавание.</i> <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b> <b>Описывать технику</b> выполнения основных способов плавания, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение основных способов плавания. <b>Применять</b> плавательные упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения основных способов плавания, соблюдать правила безопасности. <b>Включать</b> плавательные упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>	<b>5</b>
	<p><b>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</b> <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и</b></p>	<b>3</b>

	<p><i>обороне».</i>  Лапта.  <i>История и развитие игры «Лапта».</i>  <i>Правила игры «Лапта».</i>  <i>Основные технические действия и приемы.</i>  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Организовывать</b> совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры.  <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в лапту в организации активного отдыха.</p>	
	<p><b><u>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</u></b>  <b>Прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>  <i>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</i>  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  <b>Владеть</b> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.  <b>Применять</b> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Преодолевать</b> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>	<b>3</b>
<b>Всего</b>		<b>102</b>

### 6 класс

N	Тема	Кол-во часов
	<b>Физическая культура как область знаний.</b>	<b>8</b>
	<p><b><u>История и современное развитие физической культуры</u></b>  <b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения:</b>  Как возрождались Олимпийские игры.</p>	<b>2</b>

	<p>Первые олимпийские чемпионы.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p>	
	<p><b><u>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</u></b>  <b>Физическая подготовка ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:</b>          Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.          Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.          Основные правила развития физических качеств.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Регулировать</b> физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.  <b>Руководствоваться</b> основными правилами развития физических качеств.</p>	2
	<p><b><u>Физическая культура человека.</u></b>  <b>Здоровье и здоровый образ жизни:</b>          Закаливание: <i>воздушные ванны, солнечные ванны, купание.</i></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Характеризовать</b> основные приемы закаливания, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.  <b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p>	1
	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b></p>	3
	<p><b><u>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</u></b>  <b>Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями:</b>          Безопасность мест занятий.          Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.          Безопасность одежды и обуви.          Гигиенические правила.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.  <b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.  <b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p>	3
	<p><b><u>Оценка эффективности занятий физической культурой</u></b>  <b>Оценка эффективности занятий физической подготовкой:</b>          Занятия общей физической подготовкой.          План занятия физической подготовкой.          Оценка физической подготовленности.          Наблюдения за показателями физической подготовленности.          Контрольные упражнения.          Дневник самонаблюдения.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Анализировать</b> занятия по общей физической подготовке.  <b>Составлять индивидуальный план занятия по физической подготовке.</b>  <b>Характеризовать</b> эффективность оценивания физической подготовленности.</p>	3

	<p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p>Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности.</p>	
	<p><b>Физическое совершенствование.</b></p>	<p><b>94</b></p>
	<p><b><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u></b></p> <p><b>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой:</b></p> <p>Упражнения для коррекции фигуры: <i>комплексы упражнений с гантелями.</i></p> <p>Упражнения для профилактики нарушения зрения: <i>упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности, упражнения для укрепления глазных мышц.</i></p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки: <i>упражнения для мышц брюшного пресса, для растягивания мышц туловища, для развития подвижности тазобедренных суставов.</i></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b></p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	<p><b>5</b></p>
	<p><b><u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u></b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p> <p>Организующие команды и приемы.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</b></p> <p>Упражнения ритмической гимнастики под музыку.</p> <p><b>Акробатические упражнения и комбинации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p> <p>Учебные комбинации: <i>упор присев, пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев, два последовательных кувырка вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя ногами в упор присев из упора присев пережат назад в стойку на лопатках в стойке на лопатках развести и свести ноги из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев из упора присев кувырок вперед в упор присев.</i></p> <p><b>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p> <p>Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения. Обучение, закрепление.</i></p> <p>Опорный прыжок на гимнастического козла ноги врозь (девочки). <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения. Обучение, закрепление.</i></p> <p><b>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p> <p>Передвижение по гимнастическому бревну (девочки). <i>Комбинации. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Обучение, закрепление.</i></p>	<p><b>9</b></p>

<p><b>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b> Упражнения на не высокой перекладине (мальчики). Висы. Учебные комбинации.</p> <p><b>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b> Упражнения на брусьях: Висы и упоры. <i>Подводящие упражнения.</i> Комбинации на параллельных брусьях (мальчики): <i>наскок в упор и ходьба на руках, размахивание в упоре, соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь.</i> Техника выполнения. Обучение, закрепление.</p> <p><b>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на разновысоких брусьях). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b> Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): Размахивание изгибами. Комбинации.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b> Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики. Использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Осваивать технику гимнастических упражнений на параллельных и разновысоких брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>	
<p><b>Легкая атлетика: беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b> Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег. <i>Бег на короткие дистанции 60м; 100м. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.</i> Подготовительные упражнения. Гладкий равномерный бег. <i>Бег на длинные дистанции (1000 и 2000м).</i> Эстафетный бег. <i>Освоение техники передачи эстафетной палочки. Подводящие упражнения.</i></p> <p><b>Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b> Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения. Обучение, закрепление.</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <i>Подводящие упражнения для освоения техники полета и приземления, подводящие упражнения для освоения техники прыжка. Техника выполнения. Обучение, закрепление.</i></p> <p><b>Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p>	18

	<p>Метание малого мяча по движущейся мишени. <i>Подводящие упражнения.</i></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b></p> <p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>	
	<p><b>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p> <p>Одновременный одношажный ход. Техника передвижения. Подготовительный этап, основной этап.</p> <p>Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.</p> <p><b>Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p> <p>Торможение и поворот упором. <i>Торможение упором. Подводящие упражнения. (Материал 5 класса «Торможение при спусках на лыжах»).</i> <i>Подводящие упражнения (выполняются на спуске пологого склона).</i></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b></p> <p><b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>	18
	<p><b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.</b></p> <p>Основные правила игры в баскетбол. <i>Цель игры. Баскетбольная площадка. Состав команды. Продолжительность игры. Во время игры разрешается. Во время игры запрещается. Наказания за нарушения правил игры.</i></p> <p>Передвижения в стойке баскетболиста.</p> <p>Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. <i>Подводящие</i></p>	30

<p>упражнения.  Остановка двум шагами. <i>Подводящие упражнения.</i>  Остановка прыжком. <i>Подводящие упражнения.</i>  Ведение мяча с изменением направления движения. <i>Подводящие упражнения.</i>  Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. <i>Подводящие упражнения.</i>  Технико-тактические действия баскетболистов: <i>вбрасывание мяча судьей.</i>  <b>Игры по правилам: баскетбол.</b>  <b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.</b>  Основные правила игры в волейбол. <i>Цель игры. Волейбольная площадка. Состав команды. Продолжительность игры. Во время игры разрешается. Во время игры запрещается. Наказания за нарушения правил игры.</i>  Подача мяча. <i>Техника всех способов подачи, последовательного и слитного выполнения пяти основных частей (фаз).</i>  Нижняя боковая подача. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i>  Тактические действия. <i>Передача мяча в разные зоны площадки соперника. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.</i>  <b>Игры по правилам: волейбол.</b>  <b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.</b>  Основные правила игры в футбол. <i>Цель игры. Футбольная площадка. Состав команды. Продолжительность игры. Во время игры разрешается. Во время игры запрещается. Наказания за нарушения правил игры.</i>  Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. <i>Подводящие упражнения.</i>  Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. <i>Удар серединой подъема. Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i>  <b>Игры по правилам: футбол.</b>  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом, волейболом, футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол, волейбол, футбол в организации активного отдыха.</p>	
<p><b>Плавание. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>  Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. <i>(Теоретические знания).</i>  Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. <i>Старты, повороты, ныряния ногами и головой. Сухое плавание.</i>  Плавание на груди и спине вольным стилем. <i>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди и спине. Сухое плавание.</i>  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Описывать технику</b> выполнения основных способов плавания, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение основных способов плавания.</p>	5

	<p><b>Применять</b> плавательные упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения основных способов плавания, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> плавательные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>	
	<p><b>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</b>  <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Лепта.</b>  <i>Основные технические действия и приемы.</i>  <i>Основные тактические и игровые действия и приемы.</i>  Овладение основами индивидуальных действий игроков, групповыми и командными взаимодействиями.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Организовывать</b> совместные занятия лептой со сверстниками, осуществлять судейство игры.  <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в лепту в организации активного отдыха.</p>	<b>3</b>
	<p><b><u>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</u></b>  <b>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</b>  <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b> Упражнения на кольцах (юноши). <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i>  Лазанье по канату. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  <b>Владеть</b> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.  <b>Применять</b> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Преодолевать</b> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>	<b>3</b>
<b>Всего</b>		<b>102</b>

N	Тема	Кол-во часов
	<b>Физическая культура как область знаний.</b>	<b>8</b>
	<p><b><u>История и современное развитие физической культуры</u></b>  <b>Олимпийское движение в России:</b>  Зарождение Олимпийского движения в России.  Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).  Основные виды спорта входящие в программу олимпийских игр.  Олимпийские игры в Москве.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе.  <b>Объяснять и доказывать</b>, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.  <b>Характеризовать основные</b> виды спорта входящие в программу олимпийских игр.</p>	<b>2</b>
	<p><b><u>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</u></b>  <b>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств:</b>  Основные части занятия физической подготовкой.  Примерное распределение времени занятия по его основным частям.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.  <b>Руководствоваться</b> основными правилами развития физических качеств.</p>	<b>2</b>
	<p><b><u>Физическая культура человека.</u></b>  <b>Коррекция осанки и телосложения:</b>  Проведение занятий по коррекции осанки и телосложения. <i>Структура и содержание; место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.</i></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p>	<b>1</b>
	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>	<b>3</b>
	<p><b><u>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</u></b>  <b>Организация досуга средствами физической культуры. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></b>  Оздоровительная ходьба.  Оздоровительный бег.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.  <b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p>	<b>3</b>
	<p><b><u>Оценка эффективности занятий физической культурой</u></b>  <b>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения</b></p>	<b>3</b>

	<p><b>технических ошибок.</b>  Оценка техники движений по внутренним ощущениям.  Оценка техники движений способом сравнения результатов.  Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники движений.  Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.  <b>Измерять</b> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p>	
	<p><b>Физическое совершенствование.</b></p>	<p><b>94</b></p>
	<p><b><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u></b>  <b>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></b> Стретчинг, аэробика, атлетическая гимнастика.  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Самостоятельно</b> осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.  <b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	<p><b>5</b></p>
	<p><b><u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u></b>  <b>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></b> Организующие команды и приемы. <i>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Пол-шага!», «Полный шаг!».</i>  <b>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</b>  Упражнения на укрепление основных мышечных групп.  <b>Акробатические упражнения и комбинации. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></b> Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат.  <b>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></b> Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения. Совершенствование.</i>  Опорный прыжок на гимнастического козла ноги врозь (девочки). <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения. Совершенствование.</i>  <b>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне). <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></b>  Передвижение по гимнастическому бревну (девочки). Комбинации. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения. Совершенствование.</i>  <b>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине). <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></b>  Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом</p>	<p><b>9</b></p>

	<p>назад соскок.</p> <p><b>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения и комбинации на гимнастических брусках). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p> <p>Упражнения на брусках: Висы и упоры. <i>Подводящие упражнения. Комбинации на параллельных брусках (мальчики): наскок в упор и ходьба на руках, размахивание в упоре, соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь. Совершенствование.</i></p> <p><b>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на разновысоких брусках). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p> <p>Упражнения на разновысоких брусках (девочки): <i>махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.</i></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b></p> <p><b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p><b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения ритмической гимнастики.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на параллельных и разновысоких брусках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>	
	<p><b>Легкая атлетика: беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p> <p>Спринтерский бег. <i>Бег на короткие дистанции 60м; 100м. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.</i></p> <p>Гладкий равномерный бег. <i>Бег на длинные дистанции (2000м;3000м).</i></p> <p>Бег с преодолением препятствий: <i>преодоление препятствия наступанием, подводящие упражнения, преодоление препятствия прыжковым бегом, техника выполнения.</i></p> <p>Кроссовый бег: <i>бег по изменяющемуся грунту, подводящие упражнения для овладения техникой бега с укороченным шагом.</i></p> <p><b>Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения. Совершенствование.</i></p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <i>Техника выполнения. Совершенствование.</i></p> <p><b>Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p> <p>Метание малого мяча по летящему большому мячу; <i>в горизонтальную и вертикальную цель; на дальность. подводящие упражнения.</i></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b></p> <p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно,</p>	18

	<p>выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.  <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  <b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой  <b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.  <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.  <b>Включать</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  <b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  <b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>	
	<p><b>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>  Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.  <i>Техника выполнения.</i>  Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.  <i>Техника выполнения.</i>  <b>Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>  Преодоление небольших трамплинов. <i>Техника выполнения.</i>  Преодоление естественных препятствий на лыжах. <i>Перешагивание на лыжах небольших препятствий; перешагивание широким шагом; перешагивание широким шагом в сторону; перелезание через препятствия на лыжах.</i>  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>	18
	<p><b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.</b>  Повороты. <i>Подводящие упражнения.</i>  Упражнения для укрепления суставов ног.  Ловля мяча после его отскока от пола. <i>Подводящие упражнения.</i>  Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. <i>Техника выполнения.</i>  <i>Подводящие упражнения.</i>  Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. <i>Техника выполнения.</i>  Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. <i>Техника выполнения.</i></p>	30

<p>Движения, которые помогают освободиться от опеки соперников при вбрасывании мяча.          Передача мяча с лицевой линии.          Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды.          Техничко-тактические действия игроков атакующей команды. <i>Движения для выполнения точной передачи с лицевой линии.</i></p> <p><b>Игры по правилам: баскетбол.</b>  <b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.</b>          Верхняя прямая подача. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения без мяча. Подводящие упражнения с мячом.</i>          Прием и передача мяча. <i>Подводящие упражнения.</i>          Усложненные подачи мяча.</p> <p><b>Игры по правилам: волейбол.</b>  <b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.</b>          Ведение мяча змейкой. <i>Подводящие упражнения.</i>          Удар с разбега по катящемуся мячу. <i>Подводящие упражнения.</i>          Тактические действия при выполнении углового удара.          Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p><b>Игры по правилам: футбол.</b>  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом, волейболом, футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол, волейбол, футбол в организации активного отдыха.</p>	
<p><b>Плавание. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>          Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. <i>Совершенствование. (Теоретические знания).</i>          Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. <i>Старты, повороты, ныряния ногами и головой. Совершенствование. Сухое плавание.</i>          Плавание на груди и спине вольным стилем. <i>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди и спине. Совершенствование. Сухое плавание.</i>          Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации. <i>Сухое плавание.</i></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Описывать технику</b> выполнения основных способов плавания, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение основных способов плавания.  <b>Применять</b> плавательные упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения основных способов плавания, соблюдать правила безопасности.</p>	5

	<b>Включать</b> плавательные упражнения в различные формы занятий физической культурой.	
	<p><b>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</b>  <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>  <b>Лапта.</b>          Основные технические действия и приемы.          Основные тактические и игровые действия и приемы.          Развитие основных физических качеств необходимых для игры в «Лапту». <i>Бег на короткие и длинные дистанции, прыжки, повороты, ловля и передача мяча.</i></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Организовывать</b> совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры.  <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в лапту в организации активного отдыха.</p>	<b>3</b>
	<p><b><u>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</u></b>  <b>Общефизическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>          Лазанье по канату в два приема. <i>Техника захвата. Техника выполнения.</i>          Лазанье по гимнастической стенке. <i>Лазанье спиной к гимнастической стенке (мальчики). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали (девушки).</i></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  <b>Владеть</b> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.  <b>Применять</b> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Преодолевать</b> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>	<b>3</b>
	<b>Всего</b>	<b>102</b>

**8 класс**

<b>N</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-</b>
----------	-------------	-------------

		<b>во часо в</b>
	<b>Физическая культура как область знаний.</b>	<b>8</b>
	<p><b><u>История и современное развитие физической культуры</u></b>  <b>Современные Олимпийские игры:</b>  Первые Олимпийские игры современности.  Первое выступление сборной России на Олимпийских играх.  Российские чемпионы зимних и летних Олимпийских игр.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе.  <b>Объяснять и доказывать</b>, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.  <b>Характеризовать основные</b> виды спорта входящие в программу олимпийских игр.</p>	<b>2</b>
	<p><b><u>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</u></b>  <b>Техника движения и ее основные показатели:</b>  Техника движений и ее основные показатели.  Основные правила обучения новым движениям.  Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений.  Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Раскрывать</b> понятие техники двигательного действия и <b>использовать</b> основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p>	<b>2</b>
	<p><b><u>Физическая культура человека.</u></b>  <b>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью:</b>  Наблюдение за показателями физической подготовленности. Контрольные упражнения.  Дневник самонаблюдения.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Применять наблюдение</b> за показателями физической подготовленности.  <b>Анализировать результаты выполнения</b> контрольные упражнения.  <b>Характеризовать</b> показатели физического развития и физической подготовленности с регулярным их отслеживанием через дневник самонаблюдения.  <b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.  <b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами  <b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.  <b>Оформлять</b> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности.</p>	<b>1</b>
	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>	<b>3</b>
	<p><b><u>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</u></b>  <b>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной</b></p>	<b>3</b>

	<p><b>подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></b></p> <p>Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой. <i>Выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.</i></p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (<i>самостоятельное тестирование физических качеств</i>).</p> <p>Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b></p> <p><b>Составлять</b> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, <b>отбирать</b> физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p>	
	<p><b><u>Оценка эффективности занятий физической культурой</u></b></p> <p><b>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</b></p> <p>Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья.</p> <p>Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.</p> <p>Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b></p> <p><b>Измерять</b> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p>	3
	<p><b>Физическое совершенствование.</b></p>	94
	<p><b><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u></b></p> <p><b>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></b></p> <p>Индивидуальные комплексы при нарушениях опорно-двигательного аппарата. <i>Техника выполнения.</i></p> <p>Индивидуальные комплексы при нарушениях центральной нервной системы. <i>Техника выполнения.</i></p> <p>Индивидуальные комплексы при нарушениях дыхания и кровообращения. <i>Техника выполнения.</i></p> <p>Индивидуальные комплексы при нарушениях органов зрения. <i>Техника выполнения.</i></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b></p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья <b>выполнять</b> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, <b>осуществлять</b> контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	5
	<p><b><u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u></b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></b></p>	9

Организирующие команды и приемы. *Команда «Прямо!», повороты в движении, направо, налево.*

**Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):**

Сочетание различных положений рук, ног, туловища под музыкальное сопровождение.

**Акробатические упражнения и комбинации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках.

Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад.

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). *Подводящие упражнения. Техника выполнения. Совершенствование.*

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см). *Подводящие упражнения. Техника выполнения. Совершенствование.*

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

Передвижение по гимнастическому бревну (девочки). Комбинации. *Техника выполнения. Подводящие упражнения. Совершенствование.*

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения и комбинации на гимнастических брусках). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

Упражнения на брусках: Висы и упоры. *Подводящие упражнения. Комбинации на параллельных брусках (мальчики): наскок в упор и ходьба на руках, размахивание в упоре, соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь. Совершенствование.*

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на разновысоких брусках). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

Упражнения на разновысоких брусках (девочки): *из упора на нижней жерди опускание вперед вис присев.*

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

**Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы

**Осваивать** технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.

**Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики.

**Использовать** упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой

**Описывать технику** опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.

**Описывать технику** упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

**Осваивать технику** гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

**Осваивать технику** гимнастических упражнений на параллельных и разновысоких

	<p>бруснях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  <b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>	
	<p><b>Легкая атлетика: беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>  Спринтерский бег. <i>Старт, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на короткие дистанции 60м; 100м. Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i>  Длительный бег. <i>Старт, высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Бег в равномерном темпе до 15-20 минут. Бег на дистанции (2000м;3000м).</i></p> <p><b>Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>  Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения. Совершенствование.</i>  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения. Совершенствование.</i></p> <p><b>Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; на дальность с места и с разбега 3-6 шагов. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения. Совершенствование.</i></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.  <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  <b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой  <b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.  <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.  <b>Включать</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  <b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  <b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>	18
	<p><b>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>  Значение занятий лыжным спортом. История лыжного спорта. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Экипировка лыжника.  Одновременный одношажный ход. Скоростной вариант. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i>  Коньковый ход. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i></p>	18

<p><b>Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b> Торможение «плугом». Поворот «плугом». <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b> <b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>	
<p><b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.</b> Значение спортивной игры баскетбол. История игры. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Бег с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача двумя руками с отскоком от пола. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i> Передача мяча при встречном движении. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i> Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i> Бросок мяча одной рукой от головы в движении. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i> Вырывание, выбивание мяча. Держание игрока с мячом. <i>При передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Учебная игра «Челнок».</i> Штрафной бросок. <i>Техника выполнения.</i></p> <p><b>Игры по правилам: баскетбол.</b> <b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.</b> Значение спортивной игры волейбол. История игры. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Стойки и передвижения. <i>Средняя. Высокая.</i> Передача мяча. <i>Двумя руками сверху.</i> Нижняя прямая подача мяча. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i> Прием подачи. <i>Снизу двумя руками.</i> Отбивание мяча кулаком у сетки. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i></p> <p><b>Игры по правилам: волейбол.</b> <b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.</b> Значение спортивной игры футбол. История игры. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Техника передвижений. <i>Подвижные игры без мяча и с мячом.</i> Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i> Удар носком. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i> Удар серединой лба на месте. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i> Вбрасывание мяча из-за боковой линии. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i></p>	30

	<p>Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i>          Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  <i>Комбинации для двух игроков.</i>  <b>Игры по правилам: футбол.</b>  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом, волейболом, футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол, волейбол, футбол в организации активного отдыха.</p>	
	<p><b>Плавание. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>          Значение плавания. История плавания. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности.          Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. <i>Совершенствование. (Теоретические знания.)</i>          Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. <i>Старты, повороты, ныряния ногами и головой. Совершенствование. Сухое плавание.</i>          Плавание на груди и спине вольным стилем. <i>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди и спине. Совершенствование. Сухое плавание.</i>          Ныряние за тонущем. Способы освобождения от захвата тонущего. Способы транспортировки пострадавших в воде. <i>Сухое плавание.</i>  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Описывать технику</b> выполнения основных способов плавания, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение основных способов плавания.  <b>Применять</b> плавательные упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения основных способов плавания, соблюдать правила безопасности.  <b>Включать</b> плавательные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>	5
	<p><b>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>  <b>Лапта.</b>          Основные технические действия и приемы.          Основные тактические и игровые действия и приемы.          Овладение основами индивидуальных действий игроков, групповыми и командными взаимодействиями.          Развитие основных физических качеств необходимых для игры в «Лапту». <i>Бег на короткие и длинные дистанции, прыжки, повороты, ловля и передача мяча.</i>  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b></p>	3

	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в лапту в организации активного отдыха.</p>	
	<p><b><u>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</u></b></p> <p><b>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</b> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p>Полосы препятствий с применением и использованием гимнастического инвентаря, гимнастических скамеек, гимнастической стенки.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b></p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Владеть</b> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p><b>Применять</b> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Преодолевать</b> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>	<b>3</b>
	<b>Всего</b>	<b>102</b>

### 9 класс

N	Тема	Кол-во часов
	<b>Физическая культура как область знаний.</b>	<b>8</b>
	<p><b><u>История и современное развитие физической культуры</u></b></p> <p><b>Физическая культура в современном обществе.</b></p> <p>Физическое воспитание в России.</p> <p>Значение физической культуры в современном обществе и влияние на сохранение нации.</p> <p>Роль физической культуры в воспитании.</p> <p>Пути улучшения физического воспитания.</p> <p>Основные задачи гигиены физических упражнений и спорта.</p> <p><b>Организация и проведение пеших туристических походов.</b></p> <p>Комплектование и подготовка группы.</p> <p>Подбор личного и общественного снаряжения.</p> <p>Организация питания.</p>	<b>2</b>

	<p>Разбивка и свертывание лагеря.          Предотвращение травм и болезней.          Местные признаки изменения погоды.          Техника и тактика передвижения, преодоление препятствий.  <b>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</b>          Техника безопасности на уроках физической культуры, <i>спортивных игр, гимнастикой лыжной подготовкой, плаванием.</i>  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Объяснять</b> роль физической культуры в современном обществе.  <b>Руководствоваться</b> правилами организации и проведения пеших туристических походов.  <b>Выполнять</b> требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	
	<p><b><u>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</u></b>  <b>Спорт и спортивная подготовка:</b> основные понятия, методы.  <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</b> «Что такое ГТО?»; зарождение Всесоюзного комплекса ГТО; становление Всесоюзного комплекса ГТО; развитие Всесоюзного комплекса ГТО; новый комплекс ГТО; ГТО для тебя: нормы ГТО - нормы жизни.  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Раскрывать</b> понятия спорт и спортивная подготовка.  <b>Анализировать</b> основные методы спортивной подготовки.  <b>Осваивать</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	2
	<p><b><u>Физическая культура человека.</u></b>  <b>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</b>          Простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Осваивать</b> простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.  <b>Выполнять</b> требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	1
	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b></p>	3
	<p><b><u>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</u></b>  <b>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки, и телосложения.</b>  <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>  <i>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</i>  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Самостоятельно</b> осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.  <b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной</p>	3

	направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
	<p><b><u>Оценка эффективности занятий физической культурой</u></b>  <b>Измерение резервов организма (повторение материала 8-го класса).</b>  Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья.  Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.  Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Измерять</b> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p>	3
	<b>Физическое совершенствование.</b>	94
	<p><b><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u></b>  <b>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></b>  Атлетическая гимнастика; аэробика.  <b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Осваивать и выполнять</b> основные комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p>	5
	<p><b><u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u></b>  <b>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></b>  Организующие команды и приемы. <i>Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении; обратное перестроение.</i>  <b>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</b>  Основные шаги аэробики и их разновидности.  <b>Акробатические упражнения и комбинации. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></b>  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i>  Девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i>  <b>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></b>  Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения. Совершенствование.</i>  Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см). <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения. Совершенствование.</i>  <b>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне). <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></b>  Передвижение по гимнастическому бревну (девочки). Комбинации. <i>Техника</i></p>	9

	<p><i>выполнения. Подводящие упражнения. Совершенствование.</i></p> <p><b>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p> <p>Мальчики: подъем махом вперед в сед ноги врозь; подъем в упор переворотом махом и силой; подъем силой. <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i></p> <p><b>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p> <p>Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях. <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i></p> <p><b>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на разновысоких брусьях). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p> <p>Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь. <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b></p> <p><b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p><b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения ритмической гимнастики.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на параллельных и разновысоких брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>	
	<p><b>Легкая атлетика: беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p> <p>Спринтерский бег. <i>Старт, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на короткие дистанции 60м; 100м. Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i></p> <p>Длительный бег. <i>Старт, высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Бег в равномерном темпе до 15-20 минут. Бег на дистанции (2000м;3000м).</i></p> <p><b>Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i></p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i></p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i></p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i></p> <p><b>Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p>	18

	<p>Метание малого мяча <i>в горизонтальную и вертикальную цель; на дальность с места и с разбега. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Совершенствование.</i></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b></p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнениях, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>	
	<p><b>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p> <p>Попеременный четырехшажный ход. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i></p> <p>Переход с попеременных ходов на одновременные. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i></p> <p><b>Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></p> <p>Преодоление контруклона. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i></p> <p>Развитие двигательных способностей.</p> <p>Игры для развития скоростных качеств.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b></p> <p><b>Описывать</b> технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>	18
	<p><b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.</b></p> <p>Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i></p>	30

Бросок двумя руками от головы. *Подводящие упражнения. Техника выполнения.*  
Броски по корзине с близкой дистанции. *Подводящие упражнения. Техника выполнения.*

Штрафной бросок.

Действия трех нападающих против двух защитников.

Личная система защиты.

Упражнения для развития двигательных способностей.

**Игры по правилам: баскетбол.**

**Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.**

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. *Подводящие упражнения. Техника выполнения.*

Передача в прыжке через сетку. *Подводящие упражнения. Техника выполнения.*

Передача мяча у сетки. *Техника выполнения. Подводящие упражнения.*

Прием мяча, отраженного сеткой. *Подводящие упражнения. Техника выполнения.*

Прямой нападающий удар. *Подводящие упражнения. Техника выполнения.*

Тактические действия.

Упражнения для развития двигательных способностей.

**Игры по правилам: волейбол.**

**Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.**

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. *Подводящие упражнения. Техника выполнения.*

Удар по летящему мячу средней частью подъема. *Подводящие упражнения. Техника выполнения.*

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. *Подводящие упражнения. Техника выполнения.*

Введение мяча с активным сопротивлением защитника. *Подводящие упражнения. Техника выполнения.*

Обманные движения(финты). *Подводящие упражнения. Техника выполнения.*

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. *Подводящие упражнения. Техника выполнения.*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. *Подводящие упражнения. Техника выполнения.*

**Игры по правилам: футбол. Двухсторонняя игра.**

Упражнения для развития двигательных способностей.

### **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

**Организовывать** совместные занятия баскетболом, волейболом, футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

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

**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.

**Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

**Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

**Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.

**Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру

	в баскетбол, волейбол, футбол в организации активного отдыха.	
	<p><b>Плавание. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>  Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. <i>Совершенствование. (Теоретические знания.)</i>  Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. <i>Старты, повороты, ныряния ногами и головой. Совершенствование. Сухое плавание.</i>  Плавание на груди и спине вольным стилем. <i>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди и спине. Совершенствование. Сухое плавание.</i>  Ныряние за тонущем. Способы освобождения от захвата тонущего. Способы транспортировки пострадавших в воде. <i>Сухое плавание.</i>  Упражнения для развития двигательных способностей. <i>Сухое плавание.</i></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Описывать технику</b> выполнения основных способов плавания, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение основных способов плавания.  <b>Применять</b> плавательные упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения основных способов плавания, соблюдать правила безопасности.  <b>Включать</b> плавательные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>	<b>5</b>
	<p><b>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>  <b>Лапта.</b>  Основные технические действия и приемы. Совершенствование.  Основные тактические и игровые действия и приемы. Совершенствование.  Овладение основами индивидуальных действий игроков, групповыми и командными взаимодействиями. Совершенствование.  Развитие основных физических качеств необходимых для игры в «Лапту». <i>Бег на короткие и длинные дистанции, прыжки, повороты, ловля и передача мяча. Совершенствование.</i></p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>  <b>Организовывать</b> совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры.  <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в лапту в организации активного отдыха.</p>	<b>3</b>
	<p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>  <b>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</b></p>	<b>3</b>

	<p><b>Специальная физическая подготовка. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></b></p> <p>Полосы препятствий с применением и использованием гимнастического инвентаря, гимнастических скамеек, гимнастической стенки.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b></p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Владеть</b> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p><b>Применять</b> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Преодолевать</b> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>	
	<p><b>Всего</b></p>	<p><b>102</b></p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Глухова Ольга Анатольевна

Действителен с 16.03.2021 по 16.03.2022