

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Отдел образования администрации ГО Карпинск
МАОУ СОШ № 24

Согласовано
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 24
Протокол № 1 от 30.08. 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 5-9 классов

г. Карпинск
2023

Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для беснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных

оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». 36ч в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

В программе по физической культуре учитываются личностные и мета предметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

Содержание обучения в 5 классе.

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 6 классе.

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных

процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 7 классе.

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское

движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на

низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двушажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 8 классе.

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двушажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Знать.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 9 классе.

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Знать.Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».36ч

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, много скоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с

максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Модуль «Лапта»

Целью изучения модуля по лапте является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Лапта».

Задачами изучения модуля по лапте являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по лапте;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития лапты в частности;

формирование общих представлений о лапте, о ее возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «лапта»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами лапты;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности

позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на

правой, левой ногой и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты;

2) развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе;

3) развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры;

4) развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние

организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминутки и физкультпаузы для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

VII. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5 класс

N	Тема	Кол-во часов
	Физическая культура как область знаний.	
	Физическая культура человека. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции Здоровье и здоровый образ жизни: Режим дня. Утренняя гимнастика. Закаливание. Физкультминутки (физкультпаузы) в течение учебных занятий. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:	1

	<p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p>	
	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p>	
	<p><u>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</u> 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. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения: Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p>	<p>1</p>
	<p><u>Оценка эффективности занятий физической культурой</u> Самонаблюдение и самоконтроль. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p>	<p>1</p>
	<p>Физическое совершенствование.</p>	<p>65</p>
	<p>Гимнастика с основами акробатики: 6ч <u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u></p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: Развитие гибкости: <i>Упражнения для развития гибкости.</i> Развитие координации движений: <i>Упражнения для развития равновесия.</i> <i>Упражнения для развития точности движений.</i> 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> ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: 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. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической</p>	<p>3</p>

	<p>нагрузкой во время этих занятий.</p>	
	<p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u> Гимнастика с основами акробатики: Организирующие команды и приемы. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): Стилизованные общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в группировке, кувырок вперед ноги скрестно, кувырок назад, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), скамейки): 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. 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 бревне, 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>	3
	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития темпа движения ног. Высокий старт. Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 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. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	15

	<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>	
	<p>Лыжная подготовка: передвижение на лыжах разными способами. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p>Попеременный душажный ход.</p> <p>Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p>Поворот переступанием.</p> <p>Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».</p> <p>Спуск с гор и с пологих склонов.</p> <p>Преодоление бугров и впадин.</p> <p>Торможение «плугом».</p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать 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.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>	15
	<p>Спортивные игры: 27ч техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.6ч</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди с места.</p> <p>Игры по правилам: баскетбол.</p> <p>Правила спортивных игр.</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.</p> <p>Прямая нижняя подача: <i>Упражнения для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи.</i></p> <p>Прием и передача мяча снизу: <i>Упражнения для освоения приема мяча снизу.</i></p>	27

	<p>Прием и передача мяча сверху двумя руками: <i>Упражнения для освоения передачи мяча двумя руками сверху.</i></p> <p>Игры по правилам: волейбол.8ч</p> <p>Правила спортивных игр. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.7ч</p> <p>Удар по мячу внутренней стороной стопы: <i>Упражнения для освоения удара по неподвижному мячу с места.</i></p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Ведение мяча: <i>Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Упражнения для освоения ведения мяча.</i></p> <p>Игры по правилам: футбол.</p> <p>Правила спортивных игр.</p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</p> <p>Организовывать совместные занятия баскетболом, волейболом, футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол, волейбол, футбол в организации активного отдыха.</p>	
	<p>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p>Лапта. 6ч</p> <p><i>История и развитие игры «Лапта».</i></p> <p><i>Правила игры «Лапта».</i></p> <p><i>Основные технические действия и приемы.</i></p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</p> <p>Организовывать совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать</p>	

	игровые действия для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в лапту в организации активного отдыха.	
	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». <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> ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	2
	Всего	68

6 класс

N	Тема	Кол-во часов
	Физическая культура как область знаний.	8
	<u>История и современное развитие физической культуры</u> Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: Как возрождались Олимпийские игры. Первые олимпийские чемпионы. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	1
	<u>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</u> 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.	2

	<p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Руководствоваться основными правилами развития физических качеств.</p>	
	<p><u>Физическая культура человека.</u> Здоровье и здоровый образ жизни: Закаливание: <i>воздушные ванны, солнечные ванны, купание.</i> ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Характеризовать основные приемы закаливания, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p>	1
	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p>	
	<p><u>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</u> Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями: Безопасность мест занятий. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p>	2
	<p><u>Оценка эффективности занятий физической культурой</u> 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. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Анализировать занятия по общей физической подготовке. Составлять индивидуальный план занятия по физической подготовке. Характеризовать эффективность оценивания физической подготовленности. 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. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности.</p>	2
	<p>Физическое совершенствование.</p>	60
	<p>Гимнастика с основами акробатики 6ч <u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической</p>	6

	<p>культурой: Упражнения для коррекции фигуры: <i>комплексы упражнений с гантелями.</i> Упражнения для профилактики нарушения зрения: <i>упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности, упражнения для укрепления глазных мышц.</i> Упражнения для профилактики нарушения осанки: <i>упражнения для мышц брюшного пресса, для растягивания мышц туловища, для развития подвижности тазобедренных суставов.</i></p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: 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. 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><u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u> Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Организующие команды и приемы. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): Упражнения ритмической гимнастики под музыку. Акробатические упражнения и комбинации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 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> Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения. Обучение, закрепление.</i> Опорный прыжок на гимнастического козла ноги врозь (девочки). <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения. Обучение, закрепление.</i> 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. <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения. Обучение, закрепление.</i> Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Упражнения на не высокой перекладине (мальчики). Висы. Учебные комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	

	<p>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 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>Легкая атлетика: беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 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> Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 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> Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Метание малого мяча по движущейся мишени. <i>Подводящие упражнения.</i> ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых</p>	15

	<p>упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>	
	<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Одновременный одношажный ход. Техника передвижения. Подготовительный этап, основной этап. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.</p> <p>Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 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>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать 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>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>	15
	<p>Спортивные игры: техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.6ч 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> Передвижения в стойке баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. <i>Подводящие упражнения.</i> 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 двум руками снизу после ведения. <i>Подводящие упражнения.</i> Техничко-тактические действия баскетболистов: <i>вбрасывание мяча судьей.</i></p> <p>Игры по правилам: баскетбол.</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. 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 подач, 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.</i></p>	24

	<p><i>Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.</i></p> <p>Игры по правилам: волейбол.6ч Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.6ч 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></p> <p>Игры по правилам: футбол. 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>	
	<p>«Спорт».</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p> <p>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Лапта. 6ч <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>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Организовывать совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя</p>	

<p>и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в лапту в организации активного отдыха.</p>	
Всего	68

7 класс

N	Тема	Кол-во часов
	Физическая культура как область знаний.	8
	<p><u>История и современное развитие физической культуры</u></p> <p>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.</p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Характеризовать основные виды спорта входящие в программу олимпийских игр.</p>	2
	<p><u>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</u></p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: Основные части занятия физической подготовкой. Примерное распределение времени занятия по его основным частям.</p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Руководствоваться основными правилами развития физических качеств.</p>	2
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
	<p><u>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</u></p> <p>Организация досуга средствами физической культуры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	3

	<p>Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p>	
	<p><u>Оценка эффективности занятий физической культурой</u> 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. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения. Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p>	1
	Физическое совершенствование.	60
	<p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u> Гимнастика с основами акробатики: бч Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: 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. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	3
	<p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u> Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Организующие команды и приемы. <i>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Пошага!», «Полный шаг!».</i> Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): Упражнения на укрепление основных мышечных групп. Акробатические упражнения и комбинации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полу шпагат. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 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></p>	3

<p>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. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения. Совершенствование.</i></p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.</p> <p>Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). 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. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>	
<p>Легкая атлетика: 15ч беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Спринтерский бег. <i>Бег на короткие дистанции 60м; 100м. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.</i> Гладкий равномерный бег. <i>Бег на длинные дистанции (2000м;3000м).</i> Бег с преодолением препятствий: <i>преодоление препятствия наступанием, подводящие упражнения, преодоление препятствия прыжковым бегом, техника выполнения.</i> Кроссовый бег: <i>бег по изменяющемуся грунту, подводящие упражнения для овладения техникой бега с укороченным шагом.</i></p> <p>Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения. Совершенствование.</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <i>Техника выполнения. Совершенствование.</i></p> <p>Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Метание малого мяча по летящему большому мячу; <i>в горизонтальную и вертикальную цель; на дальность. подводящие упражнения.</i> ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</p>	15

	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>	
	<p>Лыжные гонки:15ч передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 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></p> <p>Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 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></p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать 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. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>	15
	<p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.6ч 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></p>	24

	<p><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> 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. <i>Движения для выполнения точной передачи с лицевой линии.</i></p> <p>Игры по правилам: баскетбол. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Верхняя прямая подача. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения без мяча.</i> <i>Подводящие упражнения с мячом.</i> Прием и передача мяча. <i>Подводящие упражнения.</i> Усложненные подачи мяча.</p> <p>Игры по правилам: волейбол.бч Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.бч Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p> <p>Ведение мяча змейкой. <i>Подводящие упражнения.</i></p> <p>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>Игры по правилам: футбол. 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>	
	<p>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	

	<p>Лапта.6ч 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> ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Организовывать совместные занятия лаптой 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 лапту в организации активного отдыха.</p>	
	<p><u>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</u> ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. «Спорт».</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	
	<p>Всего</p>	<p>68</p>

8 класс

N	Тема	Кол-во
---	------	--------

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

	<p>подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></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>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</p> <p>Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p>	
	<p><u>Оценка эффективности занятий физической культурой</u></p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</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>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</p> <p>Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p> <p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u></p> <p>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></p> <p>Индивидуальные комплексы при нарушениях опорно-двигательного аппарата. <i>Техника выполнения.</i></p> <p>Индивидуальные Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных п Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.</p> <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.</p> <p>ланов занятий корригирующей гимнастикой.</p>	3

	<p><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>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
	<p>Физическое совершенствование.60ч</p>	<p>60</p>
	<p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: 6ч организующие команды и приемы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Организуемые команды и приемы. <i>Команда «Прямо!», повороты в движении, направо, налево.</i></p> <p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): Сочетание различных положений рук, ног, туловища под музыкальное сопровождение.</p> <p>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.</p> <p>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). <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></p> <p>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. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения. Совершенствование.</i></p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.</p> <p>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. <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>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на разновысоких брусках). Всероссийский физкультурно-</p>	<p>6</p>

<p>спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): <i>из упора на нижней жерди опускание вперед вис присев.</i></p> <p>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 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>Легкая атлетика: беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 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>Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 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>Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Метание малого мяча <i>в горизонтальную и вертикальную цель; на дальность с места и с разбега 3-6 шагов. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Совершенствование.</i></p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнениях, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	14

	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>	
	<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 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> <p>Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Торможение «плугом». Поворот «плугом». <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i></p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать 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. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>	14
	<p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.6ч 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>Игры по правилам: баскетбол. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Значение спортивной игры волейбол. История игры. Основные правила проведения</p>	24

	<p>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>Игры по правилам: волейбол.6ч</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. 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> <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></p> <p>Игры по правилам: футбол.6ч</p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</p> <p>Организовывать совместные занятия баскетболом, волейболом, футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол, волейбол, футбол в организации активного отдыха.</p>	
	<p>Плавание. 2ч <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p>Значение плавания. История плавания. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. <i>(Теоретические знания.)</i> Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. <i>Старты, повороты, ныряния ногами и головой. Совершенствование. Сухое плавание.</i></p> <p>Плавание на груди и спине вольным стилем. <i>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди и спине. Совершенствование. Сухое плавание.</i></p> <p>Способы освобождения от захвата тонущего. Способы транспортировки пострадавших в воде. <i>Сухое плавание.</i></p>	2

	<p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Описывать технику выполнения основных способов плавания, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение основных способов плавания. Применять плавательные упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения основных способов плавания, соблюдать правила безопасности. Включать плавательные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>	
	<p>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Лапта.6ч 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> ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Организовывать совместные занятия лаптой 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 лапту в организации активного отдыха.</p>	
	<p><u>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</u> Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Полосы препятствий с применением и использованием гимнастического инвентаря, гимнастических скамеек, гимнастической стенки. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>	
<p>Всего</p>		<p>68</p>

9 класс

N	Тема	Кол-во часов
	Физическая культура как область знаний.	6
	<p><u>История и современное развитие физической культуры</u> 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, <i>спортивных игр, гимнастикой лыжной подготовкой, плаванием.</i> ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Объяснять роль физической культуры в современном обществе. Руководствоваться правилами организации и проведения пеших туристических походов. Выполнять требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	1
	<p><u>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</u> Спорт и спортивная подготовка: основные понятия, методы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <i>«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.</i> ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Раскрывать понятия спорт и спортивная подготовка. Анализировать основные методы спортивной подготовки. Осваивать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	1
	<p><u>Физическая культура человека.</u> Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Осваивать простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. Выполнять требования безопасности и первая помощь при травмах во время</p>	1

	занятий физической культурой и спортом.	
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
	<p><u>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</u> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки, и телосложения. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> <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></p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: 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. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	1
	<p><u>Оценка эффективности занятий физической культурой</u> Измерение резервов организма (повторение материала 8-го класса). 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.</p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений. <u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u> 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> <i>Атлетическая гимнастика; аэробика.</i></p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Осваивать и выполнять основные комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств</p>	2
	Физическое совершенствование.	62
	<p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u> Гимнастика с основами акробатики: 64 организующие команды и приемы. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> <i>Организующие команды и приемы. 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></p>	6

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):

Основные шаги аэробики и их разновидности.

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

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). 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: подъем махом вперед в седы 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). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Подъем махом вперед в седы ноги врозь на брусьях. *Подводящие упражнения. Техника выполнения.*

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

Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь. *Подводящие упражнения. Техника выполнения.*

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 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>Легкая атлетика: беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 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>Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i></p> <p>Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; на дальность с места и с разбега. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения. Совершенствование.</i></p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>	14
<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двушажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой. Переход с попеременных ходов на одновременные. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i></p> <p>Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Преодоление контруклона. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i></p>	14

	<p>Развитие двигательных способностей. Игры для развития скоростных качеств. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать 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. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>	
	<p>Спортивные игры: 24ч техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i> Бросок двумя руками от головы. <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i> Броски по корзине с близкой дистанции. <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i> Штрафной бросок. Действия трех нападающих против двух защитников. Личная система защиты. Упражнения для развития двигательных способностей. Игры по правилам: баскетбол.6ч Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i> Передача в прыжке через сетку. <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i> Передача мяча у сетки. <i>Техника выполнения. Подводящие упражнения.</i> Прием мяча, отраженного сеткой. <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i> Прямой нападающий удар. <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i> Тактические действия. Упражнения для развития двигательных способностей.</p> <p>Игры по правилам: волейбол.6ч Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.6ч Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i> Удар по летящему мячу средней частью подъема. <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i> Вбрасывание мяча из-за боковой линии. <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i> Введение мяча с активным сопротивлением защитника. <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i> Обманные движения(финты). <i>Подводящие упражнения. Техника выполнения.</i> Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. <i>Подводящие</i></p>	24

	<p>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.</p> <p>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>	
	<p>Плавание.2ч Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 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> Брасс: подводящие упражнения. Повороты при плавании брассом.</p> <p>Способы освобождения от захвата тонущего. Способы транспортировки пострадавших в воде. <i>Сухое плавание.</i></p> <p>Упражнения для развития двигательных способностей. <i>Сухое плавание.</i></p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Описывать технику выполнения основных способов плавания, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение основных способов плавания. Применять плавательные упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения основных способов плавания, соблюдать правила безопасности. Включать плавательные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>	2
	<p>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Липта.6ч Основные технические действия и приемы. Совершенствование. Основные тактические и игровые действия и приемы. Совершенствование. Овладение основами индивидуальных действий игроков, групповыми и командными</p>	

	<p>взаимодействиями. Совершенствование.</p> <p>Развитие основных физических качеств необходимых для игры в «Лапту». <i>Бег на короткие и длинные дистанции, прыжки, повороты, ловля и передача мяча.</i> Совершенствование.</p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</p> <p>Организовывать совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в лапту в организации активного отдыха.</p>	
	<p><u>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</u></p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. <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>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>	2
Всего		68