

Приложение к ООПНОО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кременковская основная общеобразовательная школа»
Дивеевского муниципального района

**Рабочая учебная программа
по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов**

срок реализации 5 лет

программу составил
учитель физической культуры
Подузов С.Л.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- ✓ воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее народа России;
- ✓ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества;
- ✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаться, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ✓ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- ✓ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах;
- ✓ участие в школьной жизни в пределах возрастных компетенций;

- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ✓ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- ✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты:

- ✓ уметь самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- ✓ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- ✓ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ умение работать индивидуально и в группе;
- ✓ умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы:

1) для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения выполнять действие по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха при организующей помощи тьютора;

развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпритировать получаемую информацию из различных источников.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- ✓ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- ✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- ✓ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и способности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических средств, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, расширение двигательного опыта.

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться при помощи сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности), наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» позволяет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в

содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Для раскрытия тем программного материала учителям предлагается ориентироваться на «Основные содержательные линии», каждая из которых по своему объёму и глубине раскрытия материала соотносится с содержанием соответствующих разделов и тем учебников по физической культуре (автор А. П. Матвеев).

Знания о физической культуре (изучается в процессе урока)

История физической культуры.

5 класс - Олимпийские игры древности. Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма.

6 класс - Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного Олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

7 класс - Олимпийское движение в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

8 класс - Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе.

9 класс - История возникновения и формирования физической культуры. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

5 класс - Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

6 класс - Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой

7 класс - Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.

8 класс – Спортивная подготовка. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Адаптивная физическая культура.

9 класс - Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка.

Физическая культура человека.

5 класс - Укрепление здоровья человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

6 класс - Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс - Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс - Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению. Восстановительный массаж.

9 класс - Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучается в процессе урока)

5 класс - Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

6 класс - Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды, для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) и самоконтроль.

7 класс - Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физической культурой.

8 класс - Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

9 класс - Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в процессе урока)

5-9 классы: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перека́т вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Висы и упоры: Лазание по канату в два приема, в три приема, лазание по шесту, подтягивания на высокой перекладине, на низкой перекладине, упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар;

индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка (изучается в процессе урока)

5 – 9 классы: Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики. 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 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 силы. 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 посильной 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 непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности и 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.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

Развитие силы. 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 ноге и поочередно. 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 быстроты. 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 разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. *Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. *Развитие быстроты.* 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 ноге 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.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки и глубококом приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

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 быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «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 силы. 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.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Лёгкая атлетика	33	33	33	33	30
2	Баскетбол	18	18	18	18	18
3	Волейбол	18	18	18	18	18
4	Футбол	6	6	6	6	6
5	Гимнастика с основами акробатики	15	15	15	15	15
6	Лыжная подготовка	15	15	15	15	15

	Итого	105	105	105	105	102
--	-------	-----	-----	-----	-----	-----

**Тематическое планирование
5 класс**

№	Темы разделов	Кол-во часов	Тема и содержание урока	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	по 6 мин. на 30 уроках	<u>История физической культуры.</u> Олимпийские игры древности.	1
			<u>Физическая культура (основные понятия).</u> Физическое развитие человека.	1
			<u>Физическая культура человека.</u> Режим дня. Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Утренняя гимнастика. Физкультминутки и физкультпаузы. Закаливание.	1

2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	по 10 мин. на 18 уроках	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	1ч 30мин
			Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования.	1ч30 мин
3.	Физкультурно - оздоровительная деятельность.	по 10 мин. на 18 уроках	<u>Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки</u>	1
			<u>Комплексы дыхательной гимнастики</u>	1
			<u>Формирование стройной фигуры. Гимнастика для глаз.</u>	1

	Спортивно-оздоровительная деятельность	105		
4.	Лёгкая атлетика	15	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1
			Бег 30м	1
			Низкий старт. Подтягивание на перекладине.	1
			Прыжок в длину с места	1
			Бег 60м	1
			Метание малого мяча	1
			Челночный бег 3х10м	1
			Прыжок в длину с разбега	1
			Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед	1
			Бег 500м (дев), 800м (мал)	1
			Броски набивного мяча	1
			Шестиминутный бег	1
			Многоскоки, метание мяча в цель	1
			Прыжки через скакалку	1

			Игры с элементами легкой атлетики	1
5.	Спортивные игры Баскетбол	18	Техника безопасности на занятиях баскетболом	1
			Стойки и перемещения игрока	1
			Ведение мяча на месте.	1
			Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком	1
			Передача мяча от груди двумя руками. Ловля мяча	1
			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	2
			Ведение мяча правой и левой рукой на месте и шагом	1
			Ведение мяча бегом по прямой	1
			Бросок мяча двумя руками с места	1
			Бросок мяча после ловли	1
			Бросок мяча после ведения	1
			Ведение мяча с обводкой препятствий правой и левой рукой	1

			Бросок мяча одной рукой с места в кольцо, в цель	1
			Вырывание и выбивание мяча	1
			Комбинация из элементов баскетбола	1
			Учебные задания с элементами баскетбола	1
			Игра по упрощенным правилам	1
6.	Гимнастика с основами акробатики	15	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1
			Акробатические упражнения: кувырки, стойки, комбинации	3
			Лазание по гимнастической скамейке, шведской стенке, канату и шесту	3
			Круговая тренировка	1
			Висы и упоры. Подъем туловища	1

			Опорные прыжки Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки).	2
			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Элементы перелезаний, кувырков, равновесия	2
			Тестирование	2
7.	Лыжная подготовка	15	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами	1
			Попеременный двухшажный ход	2
			Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием	1
			Одновременный бесшажный ход	2
			Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»	1
			Торможение «плугом»	2
			Спуск в основной и высокой стойке	1

			Прохождение дистанции 1,5 – 2 км изученными лыжными ходами	1
			Преодоление неровностей трассы	1
			Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход: отработка техники	1
			Прохождение дистанции 1 км на результат	1
			Эстафеты на лыжах с заданиями	1
8.	Спортивные игры Волейбол	18	Техника безопасности на занятиях волейболом	1
			Стойки и перемещения игрока и выпрыгивания.	1
			Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед	2
			Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху	1
			Нижняя прямая подача с 3-6 м	1
			Передача мяча снизу на месте, с передачи.	2
			Прямой нападающий удар с набрасывания партнера	1
			Прием мяча с передачи, передачи мяча в парах	2

			Комбинации из изученных элементов: передача, прием, удар	2
			Нижняя прямая подача на технику	1
			Передача мяча сверху на технику	1
			Передача мяча снизу на технику	1
			Учебные игры с заданиями	2
9.	Футбол	6	Техника безопасности во время занятий футболом	1
			Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения	1
			Удары по неподвижному мячу	1
			Остановка катящегося мяча, удары по катящемуся мячу	1
			Ведение мяча по прямой и с изменением направления	1
			Удары по воротам. Игра вратаря	1
10.	Легкая атлетика	18	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1
			Метание набивного мяча на дальность	1
			Прыжок в длину с места на заданное расстояние	1
			Многоскоки 8 прыжков, метание мяча в цель	1
			Метание малого мяча на дальность отскока от стены	1
			Эстафеты по кругу	1

			Челночный бег 3х10м	1
			Бег по пересеченной местности	1
			Прыжок в длину с места	1
			Прыжок в длину с разбега	1
			Бег 1000м на результат	1
			Метание мяча на дальность	1
			Подтягивание на результат	1
			Бег 60м с высокого старта	1
			Кросс	1
			Встречные эстафеты	1
			Игры с элементами легкой атлетики. Преодоление препятствий	1
			Эстафеты. Подведение итогов пройденного материала	1

Тематическое планирование

6 класс

№	Темы разделов	Кол-во часов	Тема и содержание урока	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	по 6 мин. на 30 уроках	<u>История физической культуры.</u> Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1ч 30мин

			<u>Физическая культура (основные понятия).</u> Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств	1
			<u>Физическая культура человека.</u> Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	30 мин
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	по 10 мин. на 18 уроках	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки.	1
			Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) и самоконтроль.	1
			Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1

3.	Физкультурно - оздоровительная деятельность.	по 10 мин. на 18 уроках	<u>Упражнения для коррекции фигуры</u>	1
			<u>Упражнения для профилактики нарушений зрения</u>	1
			<u>Упражнения для профилактики нарушений осанки</u>	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность	105		
4.	Лёгкая атлетика	15	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1
			Бег 30м	1
			Низкий старт. Подтягивание на перекладине.	1
			Прыжок в длину с места	1
			Бег 60м	1
			Метание малого мяча	1
			Челночный бег 3х10м	1
			Прыжок в длину с разбега	1
			Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед	1
			Бег 500м (дев), 800м (мал)	1
			Броски набивного мяча	1

			Шестиминутный бег	1
			Многоскоки	1
			Прыжки через скакалку, метание мяча в цель	1
			Игры с элементами легкой атлетики	1
5.	Спортивные игры Баскетбол	18	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры	1
			Стойки и перемещения игрока	1
			Ведение мяча на месте и по прямой	1
			Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком	1
			Передача мяча от груди двумя руками. Ловля мяча	1
			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1
			Ловля мяча после отскока от пола	1
			Ведение мяча правой и левой рукой с разной высотой отскока и изменением направления движения	1

			Сочетание приемов ведения, передачи и ловли	1
			Бросок мяча двумя руками снизу после ведения	1
			Бросок мяча двумя руками от груди после ведения	1
			Бросок мяча двумя руками в прыжке	1
			Вбрасывание мяча, передача мяча с лицевой линии	1
			Сочетание приемов ведения, передач и бросков в кольцо	1
			Вырывание и выбивание мяча	1
			Комбинация из элементов баскетбола	1
			Учебные задания с элементами баскетбола	1
			Игра по упрощенным правилам баскетбола	1
6.	Гимнастика с основами акробатики	15	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1
			Акробатические упражнения: кувырки, стойки, «мост» из положения стоя с помощью комбинации	3

			Лазание по гимнастической скамейке, шведской стенке, канату и шесту	3
			Круговая тренировка	1
			Висы и упоры. Подъем туловища	1
			Опорные прыжки Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	2
			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Элементы перелезаний, кувырков, равновесия	2
			Тестирование	2
7.	Лыжная подготовка	15	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами	1
			Попеременный двухшажный ход	2
			Поворот и торможение в движении «упором»	1
			Одновременный бесшажный ход	2
			Подъём «ёлочкой». Торможение «упором»	1
			Одновременный двухшажный ход	2

			Спуск в основной и высокой стойке	1
			Прохождение дистанции 2 – 2,5 км изученными лыжными ходами	1
			Преодоление небольших трамплинов	1
			Одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход: отработка техники	1
			Прохождение дистанции 1км(д) и 2км(м) на результат	1
			Эстафеты на лыжах с заданиями	1
8.	Спортивные игры Волейбол	18	Техника безопасности на занятиях волейболом	1
			Стойки и перемещения игрока и выпрыгивания.	1
			Передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения вперед, с передачи сверху, над собой и через сетку	2
			Прием мяча снизу двумя руками	1
			Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача мяча	1

			Передача мяча в разные зоны площадки	2
			Нападающий удар с набрасывания партнером	1
			Прием мяча с подачи. Нападающий удар	2
			Комбинации элементов: передача, прием, подача	2
			Нижняя прямая подача на технику	1
			Передача мяча сверху на технику	1
			Передача мяча снизу на технику	1
			Учебные игры с заданиями	2
9.	Футбол	6	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры	1
			Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1
			Остановка катящегося мяча, передачи мяча на большое расстояние	1
			Ведение мяча по прямой и с изменением направления и скорости	1
			Удары по воротам с разбега. Игра вратаря	1

			Вырывание и выбивание мяча. Комбинации элементов	1
10.	Легкая атлетика	18	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1
			Метание набивного мяча на дальность	1
			Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения	1
			Многоскоки 8 прыжков, метание мяча в цель	1
			Челночный бег 3х10м	1
			Эстафеты по кругу	1
			Подъем туловища на результат	1
			Бег по пересеченной местности	1
			Прыжок в длину с места	1
			Прыжок в длину с разбега	1
			Бег 60м на результат	1
			Метание мяча на дальность	1
			Бег 1500м на результат	1
			Подтягивание на результат	1
			Кросс	1
			Встречные эстафеты	1
			Игры с элементами легкой атлетики. Преодоление препятствий	1
			Эстафеты. Подведение итогов пройденного	1

Тематическое планирование

7 класс

№	Темы разделов	Кол-во часов	Тема и содержание урока	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	по 6 мин. на 30 уроках	<u>История физической культуры.</u> Олимпийское движение в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	1ч 30мин
			<u>Физическая культура (основные понятия).</u> Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели	1
			<u>Физическая культура человека.</u> Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	30 мин
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	по 10 мин. на 18 уроках	Организация досуга средствами физической культуры.	1
			Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физической культурой	1
			Оценка эффективности занятий физической культурой.	1

3.	Физкультурно - оздоровительная деятельность.	по 10 мин. на 18 уроках	<u>Упражнения для коррекции фигуры</u>	1
			<u>Упражнения для профилактики нарушений зрения</u>	1
			<u>Упражнения для профилактики нарушений осанки</u>	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность	105		
4.	Лёгкая атлетика	15	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики	1
			Бег с ускорением 40-60м	1
			Низкий старт. Скоростной бег. Подтягивание на перекладине.	1
			Прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе	1
			Бег 60м. Метание мяча	1
			Метание малого мяча с места и с 4-5 шагов разбега	1
			Челночный бег 3х10м. Прыжковые упражнения и многоскоки	1
			Прыжок в длину с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1

			Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед	1
			Бег 1500м	1
			Броски набивного мяча. Подвижные игры	1
			Многоскоки. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
			Шестиминутный бег	1
			Прыжки через скакалку, метание мяча в цель	1
			Игры с элементами легкой атлетики	1
5.	Спортивные игры Баскетбол	18	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры	1
			Стойки и перемещения игрока	1
			Ведение мяча на месте и по прямой	1
			Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком	1
			Передача мяча от груди двумя руками. Ловля мяча	1
			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1

		Ловля мяча после отскока от пола. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением соперника	1
		Ведение мяча с разной высотой отскока и изменением направления движения и скорости	1
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
		Сочетание приемов ведения, передачи и ловли	1
		Бросок мяча двумя руками от груди после ведения	1
		Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке	1
		Вбрасывание мяча, передача мяча с лицевой линии. Игры по упрощенным правилам	1
		Сочетание приемов ведения, передач и бросков в кольцо	1
		Перехват мяча	1
		Комбинация из элементов баскетбола	1
		Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом.	1
		Игра по упрощенным правилам баскетбола	1

6.	Гимнастика с основами акробатики	15	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Виды гимнастики. Строевые упражнения	1
			Акробатические упражнения: кувырки, стойки на лопатках и на голове с согнутыми ногами, «мост»	3
			Лазание по гимнастической скамейке, шведской стенке, канату и шесту	2
			Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО)	2
			Висы и упоры. Поднимание туловища за 1 мин.	1
			Опорные прыжки Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики)	2
			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Элементы перелезаний, кувырков, равновесия	2
			Тестирование	2
7.	Лыжная подготовка	15	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История лыжного спорта. Строевые упражнения с лыжами	1

			Одновременный одношажный ход	2
			Повороты и торможение в движении	1
			Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход	2
			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
			Совершенствование изученных лыжных ходов	2
			Спуск в основной и высокой стойке. Повороты махом	1
			Прохождение дистанции 3 – 4 км изученными лыжными ходами	1
			Преодоление небольших трамплинов	1
			Одновременный одношажный ход: отработка техники	1
			Прохождение дистанции 3км на результат	1
			Эстафеты на лыжах с заданиями	1
8.	Спортивные игры Волейбол	18	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры	1
			Стойки и перемещения игрока и выпрыгивания. Круговая тренировка с набивным мячом	1

			Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед, с передачи сверху, над собой и через сетку	2
			Прием мяча снизу двумя руками над собой и с набрасывания	1
			Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача мяча	1
			Передача мяча в разные зоны площадки	2
			Нападающий удар с набрасывания партнером	1
			Прием мяча с подачи. Нападающий удар	2
			Комбинации элементов: передача, прием, подача	2
			Нижняя прямая подача на технику	1
			Передача мяча сверху на технику	1
			Передача мяча снизу на технику	1
			Учебные игры с заданиями	2
9.	Футбол	6	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры	1
			Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1

			Остановка катящегося мяча, передачи мяча на большое расстояние	1
			Ведение мяча по прямой и с изменением направления и скорости	1
			Удары по воротам с разбега. Игра вратаря	1
			Вырывание и выбивание мяча. Комбинации элементов	1
10.	Легкая атлетика	18	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции	1
			Бросок набивного мяча на дальность	1
			Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения	1
			Многоскоки 8 прыжков, метание мяча в цель	1
			Челночный бег 3х10м. Подтягивание	1
			Эстафеты по кругу	1
			Поднимание туловища на результат	1
			Бег по пересеченной местности 2-3км	1
			Прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе	1
			Прыжок в длину с разбега	1

			Бег 60м на результат	1
			Метание мяча на дальность	1
			Бег 1500м на результат	1
			Подтягивание на результат	1
			Кросс 3км	1
			Встречные эстафеты	1
			Игры с элементами легкой атлетики. Преодоление препятствий	1
			Эстафеты. Подведение итогов пройденного	1

Тематическое планирование 8 класс

№	Темы разделов	Кол-во часов	Тема и содержание урока	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	по 6 мин. на 30 уроках	<u>История физической культуры.</u> Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе.	1ч 30мин

			<u>Физическая культура (основные понятия).</u> Спортивная подготовка. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Адаптивная физическая культура.	1
			<u>Физическая культура человека.</u> Спортивная подготовка. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Адаптивная физическая культура.	30 мин
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	по 10 мин. на 18 уроках	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1
			Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	2
3.	Физкультурно - оздоровительная деятельность.	по 10 мин. на 18 уроках	Упражнения для регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.	1
			Упражнения для профилактики нарушений зрения и осанки	1
			Комплексы физкультпаузы и физкультминутки	1

	Спортивно-оздоровительная деятельность	105		
4.	Лёгкая атлетика	15	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики. Бег в медленном темпе 3-4 мин.	1
			Бег с ускорением до 70м. Преодоление препятствий.	1
			Низкий старт. Скоростной бег. Подтягивание на перекладине.	1
			Прыжок в длину с места. Элементы полосы препятствий	1
			Бег 60м. Метание мяча на дальность с разбега	1
			Метание малого мяча с разбега. Бег на средние дистанции: 400м, 800м.	1
			Челночный бег 3х10м. Прыжковые упражнения и многоскоки	1
			Прыжок в длину с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
			Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед	1

			Бег 2000м	1
			Броски набивного мяча. Бег в равномерном темпе	1
			Многоскоки. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
			Шестиминутный бег	1
			Прыжки через скакалку, метание мяча в цель	1
			Эстафетный бег	1
5.	Спортивные игры Баскетбол	18	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры	1
			Стойки и перемещения игрока	1
			Ведение мяча по прямой и с изменением направления и высоты отскока мяча	1
			Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком	1
			Передача мяча от груди двумя руками в движении. Ловля мяча	1
			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1
			Ловля и передача мяча с сопротивлением соперника	1

			Ведение мяча с сопротивлением защитника с бросками в кольцо	1
			Сочетание приемов ведения, передачи и ловли	1
			Бросок мяча двумя руками с двух шагов	1
			Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке	1
			Тактические действия в защите	1
			Игры по упрощенным правилам	1
			Сочетание приемов ведения, передач и бросков в кольцо	1
			Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	1
			Комбинация из элементов баскетбола	1
			Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом.	1
			Игра по упрощенным правилам баскетбола	1
6.	Гимнастика с основами акробатики	15	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Прикладные виды гимнастики. Строевые упражнения	1
			Акробатические упражнения: кувырки, стойки на лопатках, на голове и руках, «мост»	3

			Лазание канату и шесту. Развитие силы и гибкости	2
			Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО)	2
			Висы и упоры. Поднимание туловища за 1 мин.	1
			Опорные прыжки Техника опорного прыжка через гимнастического козла боком (девочки), согнув ноги (мальчики)	2
			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Элементы перелезаний, кувырков, равновесия	2
			Тестирование	2
7.	Лыжная подготовка	15	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История лыжного спорта. Строевые упражнения с лыжами	1
			Попеременный четырехшажный ход	2
			Повороты и торможение в движении и на спуске	1
			Коньковый ход	2
			Преодоление неровностей трассы	1

			Переход с попеременных ходов на одновременные	2
			Спуски с преодолением неровностей. Преодоление контруклона	1
			Прохождение дистанции до 5 км изученными лыжными ходами	1
			Преодоление небольших трамплинов. Коньковый ход	1
			Коньковый ход: отработка техники. Переходы с хода на ход	1
			Прохождение дистанции 3км на результат	1
			Эстафеты на лыжах с заданиями	1
8.	Спортивные игры Волейбол	18	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры	1
			Стойки и перемещения игрока и выпрыгивания. Круговая тренировка с набивным мячом	1
			Передача мяча у сетки и в прыжке	2
			Прием мяча снизу двумя руками . Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
			Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача с 6м	1

			Передача мяча в разные зоны площадки. Отбивание мяча кулаком	2
			Нападающий удар. Прием мяча	1
			Нападающий удар. Тактические действия	2
			Комбинации элементов: передача, прием, подача	2
			Нижняя прямая подача на технику	1
			Передача мяча сверху на технику	1
			Передача мяча снизу на технику	1
			Учебные игры с заданиями	2
9.	Футбол	6	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры	1
			Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1
			Остановка мяча, передачи мяча на большое расстояние	1
			Ведение мяча с обведением соперника	1
			Удары по воротам с разбега. Игра вратаря	1
			Вырывание и выбивание мяча. Комбинации элементов	1

10.	Легкая атлетика	18	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции	1
			Бросок набивного мяча на дальность. Бег на средние дистанции: 800м, 1500м	1
			Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения	1
			Многоскоки 8 прыжков, метание мяча в цель	1
			Челночный бег 3х10м. Подтягивание	1
			Эстафетный бег 4х60м	1
			Поднимание туловища на результат. Метание на дальность с разбега	1
			Бег по пересеченной местности 2-3км	1
			Прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе	1
			Прыжок в длину с разбега	1
			Бег 60м на результат	1
			Метание мяча на дальность	1
			Бег 2000м на результат	1
			Подтягивание на результат	1
			Кросс 3км	1
			Встречные эстафеты	1
			Преодоление препятствий (барьеров)	1

			Эстафеты. Подведение итогов пройденного	1
--	--	--	---	---

**Тематическое планирование
9 класс**

№	Темы разделов	Кол-во часов	Тема и содержание урока	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	по 6 мин. на 30 уроках	<u>История физической культуры.</u> История возникновения и формирования физической культуры. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	1ч 30мин

			<u>Физическая культура (основные понятия).</u> Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка.	1
			<u>Физическая культура человека.</u> Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	30 мин
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	по 10 мин. на 18 уроках	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1
			Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	2
3.	Физкультурно - оздоровительная деятельность.	по 10 мин. на	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1

		18 уроках	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения	1
			Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность	105		
4.	Лёгкая атлетика	15	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики. Бег в медленном темпе 2-3 мин.	1
			Бег с ускорением до 70м. Преодоление препятствий	1
			Низкий старт. Скоростной бег. Подтягивание на перекладине.	1
			Прыжок в длину с места. Элементы полосы препятствий	1
			Бег 60м. Метание мяча на дальность	1

			Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега	1
			Челночный бег 3х10м. Прыжковые упражнения и многоскоки	1
			Прыжок в длину с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
			Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед	1
			Бег 1500м (д), и 2000м (м)	1
			Броски набивного мяча. Бег с преодолением препятствий	1
			Многоскоки. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
			Шестиминутный бег	1
			Прыжки через скакалку, метание мяча в цель	1
			Эстафетный бег	1
5.	Спортивные игры Баскетбол		Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры	1
			Стойки и перемещения игрока	1

18	Ведение мяча по прямой и с изменением направления	1
	Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком	1
	Передача мяча от груди двумя руками в движении. Ловля мяча	1
	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1
	Ловля мяча после отскока от пола. Ловля и передача мяча с сопротивлением соперника	1
	Ведение мяча с разной высотой отскока и изменением направления движения и скорости	1
	Ведение мяча с сопротивлением защитника с бросками в кольцо	1
	Сочетание приемов ведения, передачи и ловли	1
	Бросок мяча двумя руками с двух шагов	1
	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке	1
	Игры по упрощенным правилам	1
	Сочетание приемов ведения, передач и бросков в кольцо	1

			Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	1
			Комбинация из элементов баскетбола	1
			Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом.	1
			Игра по упрощенным правилам баскетбола	1
6.	Гимнастика с основами акробатики	15	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. История гимнастики. Строевые упражнения	1
			Акробатические упражнения: кувырки, стойки на лопатках и на голове и руках, «мост»	3
			Лазание канату и шесту. Развитие силы и гибкости	2
			Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса ВФСР ГТО)	2
			Висы и упоры. Поднимание туловища за 1 мин.	1
			Опорные прыжки Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики)	2

			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Элементы перелезаний, кувырков, равновесия	2
			Тестирование	2
7.	Лыжная подготовка	15	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История лыжного спорта. Строевые упражнения с лыжами	1
			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	2
			Повороты и торможение «плугом»	1
			Коньковый ход	2
			Преодоление неровностей трассы	1
			Совершенствование изученных лыжных ходов	2
			Спуски с преодолением неровностей. Одновременный одношажный ход	1
			Прохождение дистанции 4 – 4,5 км изученными лыжными ходами	1
			Преодоление небольших трамплинов. Коньковый ход	1

			Одновременный одношажный ход и коньковый ход: отработка техники	1
			Прохождение дистанции 3км на результат	1
			Эстафеты на лыжах с заданиями	1
8.	Спортивные игры Волейбол	18	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры	1
			Стойки и перемещения игрока и выпрыгивания. Круговая тренировка с набивным мячом	1
			Передача мяча над собой и во встречных колоннах	2
			Прием мяча снизу двумя руками над собой и с подачи	1
			Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача с 3м	1
			Передача мяча в разные зоны площадки. Отбивание мяча кулаком	2
			Нападающий удар. Прием мяча	1
			Нападающий удар. Тактические действия	2
			Комбинации элементов: передача, прием, подача	2

			Нижняя прямая подача на технику	1
			Передача мяча сверху на технику	1
			Передача мяча снизу на технику	1
			Учебные игры с заданиями	2
9.	Футбол	6	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры	1
			Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба	1
			Остановка катящегося мяча, передачи мяча на большое расстояние	1
			Ведение мяча по прямой и с изменением направления и скорости	1
			Удары по воротам с разбега. Игра вратаря	1
			Вырывание и выбивание мяча. Комбинации элементов	1
10.	Легкая атлетика	15	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции	1

		Бросок набивного мяча на дальность. Низкий старт до 30м	1
		Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения	1
		Многоскоки 8 прыжков, метание мяча в цель	1
		Челночный бег 3х10м. Подтягивание	1
		Эстафетный бег 4х60м	1
		Поднимание туловища на результат. Метание на дальность	1
		Бег по пересеченной местности 2-3км	1
		Прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе	1
		Прыжок в длину с разбега	1
		Бег 60м на результат	1
		Метание мяча на дальность	1
		Бег 2000м на результат	1
		Подтягивание на результат. Встречные эстафеты	1
		Эстафеты. Подведение итогов пройденного	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
V класс (102 ч)		
Знания о физической культуре (4 ч)		
История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. <i>Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр.</i> Исторические сведения о древних Олимпийских играх. <i>Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.</i> <i>Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр</i>	Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. <i>Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.</i> <i>Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки).</i> Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов.	Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития).
Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилак-	Как формировать правильную осанку. <i>Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.</i> <i>Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для заня-</i>	Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения по функцио-

тики её нарушений	<i>тий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели.</i>	нальной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Физическая культура человека. Режим дня. <i>Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня.</i>	Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.
Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека	Утренняя гимнастика. <i>Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки.</i>	Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.
Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий. <i>Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки.</i>	Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. Составлять комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	Закаливание. <i>Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур</i>	Характеризовать цель и значение закаливающих процедур. Выделять виды закаливания и определять их специфические воздействия на организм. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руко-

		водствоваться правилами безопасности их проведения
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч)		
Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями. Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями. <i>Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий физической культурой. Организация занятий физической культурой как условие безопасного выполнения физических упражнений. Особенности подготовки открытых площадок для занятий физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Особенности подготовки мест занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</i> Как выбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями. <i>Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями</i>	Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе. Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их. Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. <i>Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека.</i> <i>Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой.</i> <i>Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора</i>	Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма. Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Различать упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп
Физическая нагрузка и	Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зави-	Характеризовать физическую нагрузку как

способы её дозирования	<i>симости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования.</i> <i>Составление и оформление конспектов занятий оздоровительной физической культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминутки).</i> <i>Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в домашних условиях (упражнения без предметов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями)</i>	мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма. Регулировать физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования. Записывать с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий. Составлять и оформлять конспекты занятий оздоровительной физической культурой. Описывать технику упражнений для утренней зарядки. Выполнять их в соответствующем темпе и ритме
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка) Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упраж-	Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями. Самонаблюдение и самоконтроль. <i>Самонаблюдение, его цели, назначение и основное содержание. Регулярное измерение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки).</i> <i>Правила оформления результатов самонаблюдения по учебным четвертям (триместрам).</i> <i>Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на уроках физической культуры.</i> <i>Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления.</i> <i>Простейшие способы измерения ЧСС.</i> <i>Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической культурой</i>	Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности. Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам). Регистрировать показатели ЧСС. Пользоваться таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями

нениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности		
Физическое совершенствование (92 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч). <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью</i>	Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью
Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки	Развитие гибкости. <i>Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой.</i> Развитие координации движений. <i>Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений).</i>	Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. Раскрывать значение развития координации движений. Выполнять упражнения с малым (теннисным) мячом. Выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме
Комплексы дыхательной гимнастики	Дыхательная гимнастика. <i>Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений</i>	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке

Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры	Формирование стройной фигуры. <i>Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой</i>	Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него
Гимнастика для профилактики нарушений зрения	Гимнастика для глаз. <i>Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений для глаз</i>	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз
Спортивно-оздоровительная деятельность	Спортивно-оздоровительная деятельность (60 ч). <i>Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий</i>	Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности
Гимнастика с основами акробатики	Гимнастика с основами акробатики. <i>Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</i>	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств
Акробатические упражнения	<i>Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно (см. учебник для III и IV классов). Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушагатах. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушагатах.</i>	Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке. Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. Описывать технику выполнения кувырка назад

		из стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
Ритмическая гимнастика (девочки)	<i>Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики (см. учебник для II класса)</i>	Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики. Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой
Опорные прыжки	<i>Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка (см. учебник для IV класса)</i>	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	<i>Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке</i>	Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке. Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. Выполнять передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика.	Демонстрировать знания по истории лёгкой ат-

	<i>Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</i>	летики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности
Беговые упражнения	<i>Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции. Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта. Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для IV класса). Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений</i>	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений
Прыжковые упражнения	<i>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»</i>	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в длину с раз-

		бега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.
Упражнения в метании малого мяча	<i>Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.</i> <i>Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.</i> <i>Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.</i> <i>Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.</i> <i>Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность</i>	Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища
Лыжные гонки	Лыжные гонки. <i>Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</i>	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности
Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход	<i>Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода</i>	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во

		время прохождения учебной дистанции
Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием	<i>Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием.</i> <i>Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Физические упражнения для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов</i>	Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки
Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»	<i>Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»).</i> <i>Техника подъёма на лыжах «лесенкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой».</i> <i>Техника подъёма способом «ёлочка». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «ёлочкой».</i> <i>Техника подъёма «полуёлочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «полуёлочкой».</i>	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции.
Спуск в основной, высокой и низкой стойках	<i>Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.</i> <i>Техника спуска с горы в основной стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в основной стойке.</i> <i>Техника спуска в высокой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в высокой стойке.</i> <i>Техника спуска в низкой стойке. Физические упражнения</i>	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска. Демонстрировать технику спуска с горы в

	<i>для самостоятельного освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона</i>	основной, высокой и низкой стойках с пологого склона
Спуск с преодолением бугров и впадин	<i>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы</i>	Описывать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику преодоления бугров и впадин
Торможение «плугом»	<i>Техника торможения «плугом». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники торможения «плугом»</i>	Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года
Спортивные игры	Спортивные игры. <i>Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья</i>	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности
Баскетбол	<i>Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол</i>	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
Ловля и передача мяча двумя руками от груди	<i>Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди</i>	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Ведение мяча	<i>Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ве-</i>	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения

	<i>дения баскетбольного мяча (см. учебник для III и IV классов)</i>	и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Бросок мяча двумя руками от груди	<i>Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места</i>	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди
Волейбол	<i>Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол</i>	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
Прямая нижняя подача	<i>Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи</i>	Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)
Приём и передача мяча снизу двумя руками	<i>Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу</i>	Описывать технику приёма, и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)
Передача мяча сверху двумя руками	<i>Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками</i>	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
Футбол	<i>Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основ-</i>	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характер-

	<i>ных приёмов игры в футбол</i>	ризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	<i>Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы</i>	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	<i>Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы</i>	Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Ведение мяча	<i>Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы</i>	Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)

VI класс (102 ч)		
Знания о физической культуре (4 ч)		
История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии	Знания о физической культуре. Возрождение олимпийских игр. Как возрождались Олимпийские игры. <i>Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр</i>	Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр. Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии - закона олимпийского движения в мире
Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских	<i>Олимпийская хартия мирового олимпийского движения. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр</i>	Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность. Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов

игр и олимпийского движения		современных Олимпийских игр
Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии	Зарождение олимпийского движения в России. <i>Деятельность А. Д. Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России.</i> <i>Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России</i>	Раскрывать историческую роль А. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения. Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п.
Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх	Первые олимпийские чемпионы. <i>Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения</i>	Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов
Физическая культура (основные понятия).	Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.	Раскрывать понятие «физическая подготовка».
Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств	<i>Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.</i> Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. <i>Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.</i> Основные правила развития физических качеств. <i>Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).</i> <i>Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий.</i> <i>Признаки утомления организма во время физической подготовки</i>	Раскрывать понятие «физическая подготовленность». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья. Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями. Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков
Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, осо-	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. <i>Структура занятий по развитию физических качеств, задачи,</i>	Выделять основные части занятий физической подготовкой и планировать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей

бенности их планирования в системе занятий физической подготовкой	<i>продолжительность и примерное содержание основных частей урока</i>	
Физическая культура человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	Физическая культура человека. Закаливание. <i>Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма.</i> <i>Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека</i>	Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур
Способы самостоятельной деятельности (6 ч)		
Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. <i>Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой</i>	Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой
Оценка эффективности занятий физической культурой	Оценка эффективности занятий физической подготовкой. <i>Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. План занятия физической подготовкой и его оформление</i>	Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание. Составлять планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения
Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведение дневника са-	Оценка физической подготовленности. <i>Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся IV класса. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений.</i> <i>Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление</i>	Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий). Вести дневник самонаблюдения.

монаблюдения		Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности
Физическое совершенствование (92 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч). Упражнения для коррекции фигуры. <i>Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.</i> Упражнения для профилактики нарушений зрения. <i>Требования к предупреждению нарушений остроты зрения</i> <i>Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц.</i> Упражнения для профилактики нарушения осанки. <i>Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса.</i> <i>Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов</i>	Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития. Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц. Составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения. Подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями
Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации	Спортивно-оздоровительная деятельность (60 ч). Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация (см. учебник для V класса)	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники
Опорный прыжок через гимна-	<i>Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического</i>	Описывать технику опорного прыжка и ана-

стического козла, согнув ноги (мальчики).	<i>козла (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (см. учебник для IV и V классов).</i>	лизировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники
Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки)	<i>Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (см. учебник для IV и V классов)</i>	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	<i>Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</i>	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности
Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)	<i>Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</i>	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)	<i>Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</i>	Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники
Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)	<i>Техника выполнения гимнастической комбинации № 1 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения тех-</i>	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить

	ники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Техника выполнения гимнастической комбинации № 2 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию	ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники
Ритмическая гимнастика (девочки)	Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперёд и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики	Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений. Составлять индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения. Демонстрировать композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку	Лёгкая атлетика. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)
Спринтерский бег	Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат
Гладкий равномерный бег	Техника гладкого равномерного бега	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м
Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт,	Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализиро-

способом «перешагивание»	<i>приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</i>	вать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)
Метание малого мяча	<i>Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени</i>	Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах	<i>Лыжные гонки. Техника одновременного одношажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом</i>	Описывать технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м) Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м - девочки и 2000 м - мальчики)
Торможение и повороты на лыжах	<i>Техника торможения упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором. Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке</i>	Описывать технику торможения упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона. Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстриро-

		вать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона. Описывать технику преодоления небольших трамплинов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику преодоления трамплинов высотой 40-50 см во время спуска с небольшого пологого склона
Спортивные игры. Баскетбол.	Баскетбол. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в баскетбол. <i>Техника передвижения в стойке баскетболиста.</i> <i>Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.</i> <i>Техника остановки двумя шагами.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами.</i> <i>Техника остановки прыжком.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком.</i> <i>Техника ловли мяча после отскока от пола.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.</i> <i>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</i> <i>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i> <i>Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</i>	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность

		броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности
Волейбол	Волейбол. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол. Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи. Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника
Футбол	Футбол. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу	Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности. Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности.

		Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности
Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка	Прикладно ориентированная физическая подготовка (20 ч). <i>Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.</i> <i>Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики).</i> <i>Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма.</i> <i>Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики).</i> <i>Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.</i> <i>Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий.</i> <i>Техника преодоления препятствий способом «наступление».</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступление».</i> <i>Полосы препятствий естественного и искусственного характера</i>	Раскрывать роль и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности. Описывать технику лазанья по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Описывать технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности. Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений. Включать прикладно ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга
Общефизическая подготовка	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно	Организовывать и проводить самостоятельные

	ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма	занятий физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств
--	--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

VII класс (102 ч)		
Знания о физической культуре (4 ч)		
История физической культуры. Развитие Олимпийского движения в России.	Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития Олимпийского движения в России.	Характеризовать основные этапы развития Олимпийских игр. Характеризовать Олимпийское движение в России.
Олимпийские игры 1980 года.	<i>Олимпийские игры в СССР в 80 году. Достижения советских олимпийцев.</i>	Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность. Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр
Краткие сведения о проведении Олимпийских игр.	Виды состязаний и место их проведения. Число участников и символика Олимпийских игр.	Раскрывать краткие сведения о проведении Олимпийских игр. Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п.
Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх	Первые олимпийские чемпионы. <i>Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения</i>	Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов
Физическая культура (основные понятия).	Физическая подготовка. Что такое техника движений и ее основные показатели.	Раскрывать понятие «техника движения».
Техника движений и ее основные показатели. Двигательный навык и двигательное умение. Особенности освоения двигательных действий. Само-	<i>Общность и различия понятий двигательный навык и двигательное умение.</i> Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. <i>Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние це-</i>	Раскрывать понятие «двигательный навык и двигательное умение». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышение их функциональных возможностей с укрепле-

стоятельные занятия по освоению движений.	<i>направленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.</i> Основные правила освоения движений. <i>Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).</i> <i>Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:</i> <i>Признаки утомления организма во время физической подготовки</i>	нием здоровья. Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями. Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков
Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. <i>Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока</i>	Выделять основные части занятий физической подготовкой и планировать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей
Физическая культура человека. Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств.	Физическая культура человека. Занятия ФК. Положительные качества личности человека.(воли, смелости, трудолюбия, честности, эстетических норм поведения)	Определять положительную направленность физической культуры. Соблюдать технику безопасности при занятиях физической культурой.
Способы самостоятельной деятельности (6 ч)		
Организация самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для	Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. <i>Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой</i>	Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой

проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)		
Оценка эффективности занятий физической культурой	Оценка эффективности занятий физической подготовкой. <i>Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. План занятия физической подготовкой и его оформление</i>	Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание. Составлять планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения
Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведение дневника самонаблюдения	Оценка физической подготовленности. <i>Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся VII класса. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений. Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление</i>	Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий). Вести дневник самонаблюдения. Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности
Физическое совершенствование (92 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч). Упражнения для коррекции фигуры. <i>Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.</i> Упражнения для профилактики нарушений зрения. <i>Требования к предупреждению нарушений остроты зрения</i> Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц. Упражнения для профилактики нарушения осанки. <i>Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса.</i>	Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития. Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц. Составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по профилак-

	<i>Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов</i>	тике нарушений зрения. Подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями
Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации	Спортивно-оздоровительная деятельность (60 ч). Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация (см. учебник для VI -VII класса)	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники
Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики).	<i>Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (см. учебник для VI и VII классов).</i>	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники
Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки)	<i>Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (см. учебник для VI и VII классов)</i>	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	<i>Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</i>	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной

		деятельности
Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)	<i>Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</i>	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)	<i>Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</i>	Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники
Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)	<i>Техника выполнения гимнастической комбинации № 1 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Техника выполнения гимнастической комбинации № 2 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</i>	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники
Ритмическая гимнастика (девочки)	<i>Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперёд и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики</i>	Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений. Составлять индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения. Демонстрировать композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности
Лёгкая атлетика.	Лёгкая атлетика.	Описывать технику выполнения старта с опорой

Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку	<i>Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением</i>	на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)
Спринтерский бег	<i>Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега</i>	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат
Гладкий равномерный бег	<i>Техника гладкого равномерного бега</i>	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м
Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	<i>Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</i>	Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)
Метание малого мяча	<i>Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени</i>	Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах	Лыжные гонки. <i>Техника одновременного одношажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода</i>	Описывать технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику передвижения одно-

	<i>Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом</i>	временным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м) Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м - девочки и 2000 м - мальчики)
Торможение и повороты на лыжах	<i>Техника торможения упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором. Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке</i>	Описывать технику торможения упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона. Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона. Описывать технику преодоления небольших трамплинов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику преодоления трамплинов высотой 40-50 см во время спуска с небольшого пологого склона
Спортивные игры. Баскетбол.	Баскетбол. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в баскетбол. <i>Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.</i>	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной

	<i>Техника остановки двумя шагами.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами.</i> <i>Техника остановки прыжком.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком.</i> <i>Техника ловли мяча после отскока от пола.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.</i> <i>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</i> <i>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i> <i>Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</i>	с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности
Волейбол	Волейбол. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол. Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи. Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.

		Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника
Футбол	Футбол. <i>Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</i> <i>Основные правила игры в футбол.</i> <i>Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением.</i> <i>Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.</i> <i>Техника удара с разбега по катящемуся мячу.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу</i>	Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности. Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности
Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка	Прикладно ориентированная физическая подготовка (20 ч). <i>Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.</i> <i>Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики).</i> <i>Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма.</i> <i>Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики).</i>	Раскрывать роль и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности. Описывать технику лазанья по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Описывать технику лазанья спиной к гимнастиче-

	<i>Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.</i> <i>Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий.</i> <i>Техника преодоления препятствий способом «наступание».</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступание».</i> <i>Полосы препятствий естественного и искусственного характера</i>	ской стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности. Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступание» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений. Включать прикладно ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга
Общефизическая подготовка	<i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</i> <i>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i>	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств

