

Муниципальное образование город Краснодар
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар

ЕКАТЕРИНИНСКАЯ ГИМНАЗИЯ №36

Утверждено
решением педагогического совета
от 30 августа 2023 года протокол №1
Председатель Н.Н. Давыдова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование (5-9 классы)

Количество часов 68 (2 часа в неделю)

Учитель Дежурова Елена Владимировна

Программа разработана в соответствии и на основе: примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и скорректирована по материалам программы «Физическая культура» *А.П. Матвеева*, Москва «Просвещение» 2012год.

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе А.П. Матвеева по предмету Физическая культура 5-9 классы

Рабочие программы разработаны в соответствии с ФГОС, Примерной основной образовательной программой и базисным учебным планом (БУП). Учебники данной линии прошли экспертизу, включены в Федеральный перечень и обеспечивают освоение образовательной программы основного общего образования.

УМК Рабочие программы к линии УМК под редакцией А.П. Матвеева реализованы в учебниках физической культуры 5-9 классов (автор А.П. Матвеев)

Актуальность: Физическая культура как учебная дисциплина обеспечивает:

- понимание роли физической культуры в развитии человека;
- знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре.

Целями и задачами курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования на глобальном, метапредметном, личностном и предметном уровнях являются:

- укрепление здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств;
- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- формирование знаний по физической культуре и спорту;
- обучение навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, воспитание качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Количество часов на освоение курса по разделам:

Курс «Физическая культура» изучается с 5-9 класс из расчета 2 ч в неделю (всего 68ч с 5-9 класс). Программный материал делится на 2 части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу и футболу.

Используемые технологии: физкультурно-оздоровительные технологии, они направлены на физическое развитие учащихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого. Использование стимулирующих технологий позволяет активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния, защитно-профилактические технологии заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований, компенсаторно-нейтрализующие технологии- это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков, информационно-обучающие технологии обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье, игровые технологии, групповые и традиционные.

Формы контроля: тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и на основе авторской программы «Физическая культура: 5-9 классы» автора А.П. Матвеева, (М.: Просвещение, 2012г). Базовый уровень образования ориентирован на формирование общей грамотности обучающихся в области физической культуры и укрепления здоровья. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в 5,6,7,8,9 классах в год. Содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка, заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу и футболу. **Целью** школьного образования в области физической культуры является формирование разносторонне физически развитой личности, способной использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, а также использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с целью физкультурного образования программы последовательно решаются **основные задачи физического воспитания:**

- укрепление здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств;
- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- формирование знаний по физической культуре и спорту;
- обучение навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, воспитание качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (5 -9 классы)**

	V класс (68 ч)	VI класс (68 ч)	VII класс (68 ч)	VIII класс (68 ч)	IX класс (68 ч)
Физкультурно-оздоровительная деятельность					
Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.	2	2	2	2	2
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Гимнастика с основами акробатики	10	10	10	10	10
Легкая атлетика	14	14	14	14	14
Спортивные игры	28	28	28	28	28
<i>Баскетбол</i>	9	9	9	9	9
<i>Волейбол</i>	10	10	10	10	10
<i>Футбол</i>	9	9	9	9	9
Кроссовая подготовка	14	14	14	14	14
Всего часов	68	68	68	68	68

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия:**

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в

защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для

оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий

профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

• ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- 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.

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.
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) инормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- 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 перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат 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).
- Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

- Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.
- Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (состоятся из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висящем положении изгибами; из размахивания в висящем положении разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачётные комбинации (состоятся из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

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 высоту с разбега способом «перешагивание»; 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).

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.

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; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.
- Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

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».
- 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 (попрямой, 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»).
- 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.
- Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, 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). 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).

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

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
V класс (68 ч)		
Знания о физической культуре (2)		

<p>История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности</p>	<p>Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. <i>Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр.</i> <i>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. Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр</i></p>	<p>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</p>
	<p>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> <i>Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов</i></p>	<p>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)</p>
<p>Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и</p>	<p>Как формировать правильную осанку. <i>Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и</i></p>	<p>Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения функциональной</p>

<p>профилактики нарушений</p>	<p>её <i>предупреждения.</i></p> <p><i>Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели</i></p>	<p>направленно 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</p>
<p>Физическая культура человека.</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования</p>	<p>Физическая культура человека.</p> <p>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></p>	<p>Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели</p>
<p>Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека</p>	<p>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></p>	<p>Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении</p>
<p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности</p>	<p>Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий. <i>Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их назначение, основное содержание и особенности</i></p>	<p>Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. Составлять комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. Выполнять</p>

	планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки	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, определять их специфические воздействия на организм. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться безопасностью их проведения
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
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.</i> <i>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	Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях 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

	<p>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></p>	
<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов</p>	<p>Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. <i>Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека. Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой. Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора</i></p>	<p>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</p>
<p>Физическая нагрузка и способы её дозирования</p>	<p><i>Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования. Составление и оформление конспектов занятий оздоровительной физической культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки). Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в домашних условиях (упражнения без предметов, упражнения с</i></p>	<p>Характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма. Регулировать физическую подготовку, используя разные способы 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</p>

	<i>гимнастической палкой, стулом, гантелями)</i>	соответствующем темпе и ритме
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>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 упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. <i>Самонаблюдение, его цели, назначение и основное содержание. Регулярное измерение индивидуальных показателей как элемента самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки). Правила оформления результатов самонаблюдения по учебным четвертям (триместрам). Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления. Простейшие способы измерения ЧСС. Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической культурой</i></p>	<p>Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Выявлять просты 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</p>
Физическое совершенствование (66)		

<p>Физкультурно оздоровительная деятельность.</p> <p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</p>	<p>- Виды двигательной деятельности.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья.</p> <p>Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью</p>	<p>Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью</p>
<p>Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки</p>	<p>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></p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышение эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей</p>
	<p>Развитие координации движений.</p> <p><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></p>	<p>Раскрывать значение развития координации движений.</p> <p>Выполнять упражнения с малым (теннисным), мячом.</p> <p>Выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме</p>
<p>Комплексы дыхательной гимнастики</p>	<p>Дыхательная гимнастика. <i>Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении</i></p>	<p>Раскрывать значение дыхательной гимнастики .Выполнять дыхательные упражнения в</p>

	здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений	положении сидя на стуле и в основной стойке
Комплексы упражне- ний для формирования стройной фигуры	Формирование стройной фигуры. Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой	Выполнять упражнения с допол- нительным отягощением (гантелями) и без него
Гимнастика для про- филактики нарушений зрения	Гимнастика для глаз. Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики пе- ренапряжения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений для глаз	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз.
Спортивно- оздоровительная деятельность	Спортивно- оздоровительная деятель- ность Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий	Участвовать в спортивно- оздоровительной деятельности
Гимнастика основами акробатики	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития'. Положительное влияние занятий	Рассказывать об истории ста- новления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств

	<i>гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</i>	
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 полушпагат. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат</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</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.</i>	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Выполнять опорный прыжок через гимнастического

	<p><i>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></p>	<p>козла в положении стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</p>	<p><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></p>	<p>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</p>
<p>Лёгкая атлетика</p>	<p>Лёгкая атлетика. Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</p>	<p>Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>
<p>Беговые упражнения</p>	<p><i>Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные</i></p>	<p>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</p>

	<p>дистанции. <i>Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта.</i></p>	<p>забегов.</p> <p>Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.</p>
	<p><i>Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.</i></p> <p><i>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).</i></p> <p><i>Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений</i></p>	<p>Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p> <p>Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p>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</p>
<p>Прыжковые упражнения</p>	<p><i>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»</i></p>	<p>Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники</p>

		соревновательной деятельности
Упражнения метания малого мяча	<p><i>Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места. Физические упражнения, направленные на воздействие на развитие координации и точности движений. Физические упражнения, направленные на воздействие на развитие глазомера.</i></p> <p><i>Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность. Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность</i></p>	<p>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.</p> <p>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</p>
Спортивные игры	<p>Спортивные игры.</p> <p><i>Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья</i></p>	<p>Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>

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 ведения баскетбольного мяча (см. учебник для III и IV классов)</i>	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения 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 приемов 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)

<p>Приём и передача мяча снизу двумя руками</p>	<p><i>Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу</i></p>	<p>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)</p>
<p>Передача мяча сверху двумя руками</p>	<p><i>Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками</i></p>	<p>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)</p>
<p>Футбол</p>	<p><i>Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол</i></p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры</p>
<p>Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы</p>	<p><i>Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы</i></p>	<p>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)</p>
<p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</p>	<p><i>Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы</i></p>	<p>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)</p>

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 (68 ч)

Знания о физической культуре (2)

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 возродились 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 мифы, и создателя Олимпийской хартии — закона олимпийского движения в мире
Цель и задачи современного Олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения	<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, символика и ритуалов 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. 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 мифах, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п.
Первые успехи российских	Первые олимпийские чемпионы. <i>Первые</i>	Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и

<p>спортсменов в современных Олимпийских играх</p>	<p><i>олимпийские чемпионы и их спортивные достижения</i></p>	<p>успехах российских спортсменов</p>
<p>Физическая культура (основные понятия).</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.</p> <p>Основные правила развития физических качеств</p>	<p>Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.</p> <p><i>Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.</i></p> <p>Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.</p> <p><i>Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма.</i></p> <p><i>Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.</i></p> <p>Основные правила развития физических качеств.</p> <p><i>Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).</i></p> <p><i>Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:</i></p> <p><i>Признаки утомления организма во время физической подготовки</i></p>	<p>Раскрывать понятие «физическая подготовка».</p> <p>Раскрывать понятие «физическая подготовленность».</p> <p>Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.</p> <p>Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья.</p> <p>Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями.</p> <p>Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой.</p> <p>Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков</p>

<p>Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой</p>	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p><i>Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока</i></p>	<p>Выделять основные части занятий физической подготовкой и планировать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей</p>
<p>Физическая культура человека.</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования</p>	<p>Физическая культура человека.</p> <p>Закаливание.</p> <p><i>Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма.</i></p> <p><i>Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека</i></p>	<p>Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой.</p> <p>Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности</p>		
<p>Организация самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке.</i></p> <p><i>Безопасность спортивного</i></p>	<p>Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования.</p> <p>Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении.</p> <p>Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой</p>

<p>технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)</p>	<p><i>инвентаря и оборудования.</i></p> <p><i>Безопасность одежды и обуви.</i></p> <p><i>Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой</i></p>	
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	<p>Оценка эффективности занятий физической подготовкой.</p> <p><i>Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.</i></p> <p><i>План занятия физической подготовкой и его оформление</i></p>	<p>Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание.</p> <p>Составлять планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения</p>
<p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведение дневника самонаблюдения</p>	<p>Оценка физической подготовленности.</p> <p><i>Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся IV класса.</i></p> <p><i>Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений.</i></p> <p><i>Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление</i></p>	<p>Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий).</p> <p>Вести дневник самонаблюдения.</p> <p>Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности</p>
<p>Физическое совершенствование (66ч)</p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Виды двигательной деятельности.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соот-</p>

	<p>Упражнения для коррекции фигуры.</p> <p><i>Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.</i></p> <p>Упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Требования к предупреждению нарушений остроты зрения</p> <p>Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности.</p> <p>Упражнения для укрепления глазных мышц.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки.</p> <p>Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса.</p> <p>Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов</p>	<p>ответствующую дозировку физической нагрузки.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития.</p> <p>Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения.</p> <p>Подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки.</p> <p>Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Акробатические упражнения</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика с основами</p>	<p>Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.</p> <p>Демонстрировать</p>

комбинации	<p>акробатики.</p> <p><i>Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация (см. учебник для V класса)</i></p>	<p>акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники</p>
Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики).	<p><i>Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (см. учебник для IV и V классов)</i></p>	<p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p>
Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки)	<p><i>Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (см. учебник для IV и V классов)</i></p>	<p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p>
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	<p><i>Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</i></p>	<p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p>
Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической	<p><i>Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) пере-</i></p>	<p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализи-</p>

<p>перекладине (мальчики)</p>	<p>кладине (мальчики).</p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</i></p>	<p>рывать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники</p>
<p>Ритмическая гимнастика (девочки)</p>	<p><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></p>	<p>Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений.</p> <p>Составлять индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения.</p> <p>Демонстрировать композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности</p>
<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку</p>	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p><i>Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением</i></p>	<p>Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)</p>
<p>Спринтерский бег</p>	<p><i>Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для</i></p>	<p>Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику сприн-</p>

	<i>самостоятельного освоения техники спринтерского бега</i>	терского 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)

<p>Спортивные игры. Баскетбол</p>	<p>Баскетбол.</p> <p><i>Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</i></p> <p><i>Основные правила игры в баскетбол.</i></p> <p><i>Техника передвижения в стойке баскетболиста.</i></p> <p><i>Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.</i></p> <p><i>Техника остановки двумя шагами.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами.</i></p> <p><i>Техника остановки прыжком.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком.</i></p> <p><i>Техника ловли мяча после отскока от пола.</i></p>	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек.</p> <p>Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой</p>
---	---	--

	<p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.</i></p> <p><i>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i></p> <p><i>Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</i></p>	<p>деятельности.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности</p>
<p>Волейбол</p>	<p>Волейбол.</p> <p><i>Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</i></p> <p><i>Основные правила игры в волейбол.</i></p> <p><i>Техника нижней боковой подачи.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи.</i></p> <p><i>Техника приёма и передачи мяча.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения</i></p>	<p>Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и</p>

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

	<i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу</i>	способы их исправления. Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности
Общефизическая подготовка	<i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные 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

VII класс (68 ч)

Знания о физической культуре (2)

История физической культуры.	Знания о физической культуре.	Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России.
Олимпийское движение в России (СССР)	Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). <i>Развитие олимпийского движения в послереволюционной России.</i>	Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу

	<p><i>Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности</i></p>	
<p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p>	<p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. <i>История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.</i></p> <p><i>Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве</i> <i>Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения</i></p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении и в России. Проявлять интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами. Характеризовать особенности проведения Олимпийских игр в Москве</p>
<p>Физическая культура (основные понятия).</p> <p>Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели</p>	<p>Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка.</p> <p><i>Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи.</i></p> <p><i>Техническая подготовка.</i></p> <p><i>Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе</i></p>	<p>Раскрывать понятие «двигательные действия».</p> <p>Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям.</p> <p>Следовать правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному».</p> <p>Приводить примеры подводящих упражнений.</p> <p>Выявлять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры</p>

	<p>элементы <i>разучиваемых упражнений.</i></p> <p><i>Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий</i></p>	
<p>Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p>	<p>Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p><i>Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека</i></p>	<p>Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>		
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p> <p><i>Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом</i></p>	<p>Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега</p>

<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p>	<p>Оценка техники движений.</p> <p><i>Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях.</i></p> <p><i>Оценка техники движений способом сравнения.</i></p> <p><i>Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.</i></p> <p><i>Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</i></p> <p><i>Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</i></p> <p>Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.</p> <p><i>Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.</i></p> <p><i>Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений</i></p>	<p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям.</p> <p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения двигательных действий.</p> <p>Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.</p> <p>Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении.</p> <p>Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять.</p> <p>Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-</p>	<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной</p>	<p>Определять общее состояние организма в разные временные периоды и оценивать его посредством сравнения с ранее</p>

<p>оздоровительной деятельностью</p>	<p>деятельностью.</p> <p><i>Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца.</i></p> <p><i>Упражнения для определения общего состояния организма</i></p>	<p>полученными результатами.</p> <p>Оценивать изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений.</p>
--------------------------------------	--	--

<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Ведение дневника самонаблюдения.</p> <p><i>Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры.</i></p> <p><i>Показатели физической подготовленности учащихся VII классов</i></p>	<p>Планировать занятия технической подготовкой на текущий учебный год.</p> <p>Вести дневник самонаблюдения.</p> <p>Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств.</p> <p>Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий)</p>
--------------------------------------	---	---

Физическое совершенствование (66)

<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Виды двигательной деятельности.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Упражнения для коррекции фигуры.</p> <p><i>Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.</i></p> <p><i>Упражнения для</i></p>	<p>Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Подбирать и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки</p>
---	--	--

	<i>профилактики нарушений зрения.</i>	
	<i>Упражнения для профилактики нарушения осанки</i>	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения комбинации	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. и <i>Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций</i>	Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.
Опорные прыжки	<i>Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.</i> <i>Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла</i>	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	<i>Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне</i>	Описывать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники
Ритмическая гимнастика (девочки)	<i>Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики</i>	Выполнять композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики
Упражнения прикладной направленностью	<i>Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной</i>	Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности.

	<p>деятельности.</p> <p><i>Подводящие упражнения.</i></p> <p><i>Лазанье по канату.</i></p> <p><i>Подготовительные упражнения с резиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма.</i></p> <p><i>Лазанье по гимнастической стенке</i></p>	<p>Выполнять подводящие и подготовительные упражнения</p>
<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Беговые упражнения</p>	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p><i>Техника спринтерского бега.</i></p> <p><i>Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики — 3000 м; девочки - 1500 м).</i></p> <p><i>Техника эстафетного бега.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега</i></p>	<p>Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику гладкого равномерного бега.</p> <p>Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности</p>
<p>Прыжковые упражнения</p>	<p><i>Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»</i></p>	<p>Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности</p>

<p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м), стоя на месте.</i></p> <p><i>Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.</i></p> <p><i>Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2—3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики — 12 м; девочки — 10 м), стоя на месте.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу</i></p>	<p>Метать малый мяч точно в движущуюся мишень</p> <p>Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Метать малый мяч точно в летящий большой мяч.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча</p>
<p>Спортивные игры. Баскетбол</p>	<p><i>Баскетбол.</i></p> <p><i>Техника ловли мяча после отскока от пола.</i></p> <p><i>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i></p> <p><i>Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</i></p> <p><i>Техника броска мяча в корзину двумя руками в</i></p>	<p>Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и</p>

	<p><i>прыжке.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</i></p> <p><i>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</i></p> <p><i>Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</i></p> <p><i>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.</i></p> <p><i>Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевого линии.</i></p>	<p>с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы исправления.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>
	<p><i>Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия игроков</i></p>	<p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p>

	<p><i>атакующей команды.</i></p> <p><i>Игра в баскетбол по правилам</i></p>	<p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p>Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p>Волейбол</p>	<p>Волейбол.</p> <p><i>Совершенствование техники нижней боковой подачи.</i></p> <p><i>Совершенствование техники приёма и передачи мяча.</i></p> <p><i>Техника верхней прямой передачи.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку</i></p> <p><i>Игра в волейбол по правилам</i></p>	<p>Использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p> <p>Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.</p> <p>Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке.</p> <p>Уважать соперников и игроков своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками</p>

		<p>своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p>Управлять эмоциями.</p> <p>Соблюдать правила игры</p>
<p>Футбол</p>	<p>Футбол.</p> <p><i>Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.</i></p> <p><i>Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.</i></p> <p><i>Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</i></p> <p><i>Игра в футбол по правилам</i></p>	<p>Использовать технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p> <p>Выполнять технико-тактические действия при угловом ударе.</p> <p>Выполнять технико-тактические действия при вбрасывании мяча из- за боковой линии.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке.</p> <p>Уважать соперников и игроков своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p>Управлять эмоциями.</p> <p>Соблюдать правила игры</p>

Общефизическая подготовка	<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направлены ориентированные на развитие основных физических качеств.</i></p> <p><i>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i></p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>
---------------------------	---	--

VIII класс (68 ч)

Знания о физической культуре (2)

<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p>	<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.</i></p> <p><i>Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.</i></p> <p><i>Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель,</i></p>	<p>Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления.</p> <p>Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Определять цель, задачи и основное содержание спортивного направления.</p> <p>Выделять виды физической подготовки.</p> <p>Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры.</p> <p>Выделять основные формы занятий прикладной физической культурой, раскрывать их содержание и направленность</p>
---	--	--

	<p>задачи, <i>основное содержание.</i> <i>Соревновательные действия.</i></p> <p><i>Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.</i></p> <p><i>Виды физической подготовки (общefизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).</i></p> <p><i>Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, <i>основное содержание.</i> Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность</i></p>	
<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p><i>Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов.</i></p> <p><i>Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи.</i></p> <p><i>Коэффициент гармо-</i></p>	<p>Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения.</p> <p>Раскрывать изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи.</p> <p>Определять гармоничность собственного телосложения</p>

	<p>личности. <i>Определение гармоничности собственного телосложения.</i> <i>Стандартные показатели гармоничного телосложения</i></p>	
Спортивная подготовка	<p>Спортивная подготовка.</p> <p><i>Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание</i></p>	<p>Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание.</p> <p>Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки</p>
Адаптивная физическая культура	<p>Адаптивная и лечебная физическая культура.</p> <p><i>Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм.</i></p> <p><i>Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека</i></p>	<p>Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры</p>

<p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению</p>	<p>Коррекция осанки и телосложения.</p> <p><i>Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.</i></p> <p><i>Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей.</i></p> <p><i>Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.</i></p> <p><i>Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях</i></p>	<p>Характеризовать признаки правильной осанки, определять виды её нарушения.</p> <p>Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека.</p> <p>Выявлять возможные причины её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p> <p>Измерять части тела и определять индивидуальные особенности телосложения.</p> <p>Выполнять требования безопасности, готовить место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь</p>
<p>Восстановительный массаж</p>	<p>Восстановительный массаж.</p> <p><i>Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила</i></p>	<p>Характеризовать положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.).</p> <p>Демонстрировать технику выполнения основных приёмов массажа</p>

	<p><i>проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа</i></p>	
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>		
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Планирование занятий физической культурой</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Составление плана занятий спортивной подготовкой.</p> <p><i>Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.</i></p> <p><i>Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия</i></p>	<p>Определять цель и назначение спортивной подготовки.</p> <p>Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.</p> <p>Составлять планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств.</p> <p>Определять влияние тренировочных занятий на организм</p>

<p>Планирование занятий физической культурой</p>	<p>Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.</p> <p>Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.</p> <p>Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.</p> <p>Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса</p>	<p>Раскрывать понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления.</p> <p>Характеризовать зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий.</p> <p>Определять дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле.</p> <p>Определять дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения.</p> <p>Руководствоваться стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой</p>
--	---	---

Физическое совершенствование (66 ч)

<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</p>	<p>Виды двигательной деятельности.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. <i>Комплексы упражнений для поддержания физической и умственной работо-</i></p>	<p>Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена. Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления. Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. Выполнять</p>
--	---	---

	<p><i>способности.</i></p> <p>Комплекс упражнений при избыточной массе тела.<i>Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.</i></p> <p>Гимнастика для глаз.<i>Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</i></p>	<p>упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p><i>Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.</i></p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).</i></p> <p>Совершенствование</p>	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику длинного кувырка, анализировать</p>

<p>техники ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p><i>Длинный кувырок с разбега (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.</i></p> <p><i>Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.</i></p> <p><i>Техника стойки на голове и руках, силой (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.</i></p> <p><i>Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор</i></p>	<p>правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом</p>	
--	--	--

<p>стоя ноги врозь.</p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки).</i></p> <p><i>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.</i></p> <p><i>Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.</i></p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши).</i></p>	<p>эталонной техники.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы само-страховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и</p>	<p>эталонной техники.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы само-страховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и</p>
---	---	---

<p><i>Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.</i></p> <p><i>Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине.</i></p> <p><i>Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине.</i></p> <p><i>Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.</i></p>	<p>соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы само-страховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений в структуре гимнастических комбинаций на параллельных брусьях.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>	
--	---	--

<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p><i>Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.</i></p> <p><i>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные</i></p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально</p>
---	--	---

<p>дистанции.</p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» на средние и длинные дистанции.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.</i></p> <p><i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания. переход а через планку, приземления.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</i></p> <p><i>Планирование тренировочных</i></p>	<p>возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p>
--	--

	<p>занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.</p>	
	<p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).</p> <p>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.</p> <p>Подводящие и подготовительные</p>	<p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.</p>

	<p>упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность</p>	<p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность</p>
<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p><i>Игра по правилам</i></p>	<p>Баскетбол.</p> <p>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.</p> <p>Техника поворотов с мячом на месте.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</p> <p>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для VII класса).</p> <p>Техника бега с изменением направления.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега</p>	<p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p>Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности.</p> <p>Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности.</p>

<p><i>с изменением направления.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча одной рукой.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча при встречном движении.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении.</i></p> <p><i>Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника.</i></p> <p><i>Техника перехвата мяча во время передачи.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи.</i></p>	<p>Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
---	--

	<p><i>Техника перехвата мяча во время ведения.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.</i></p> <p><i>Техника-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</i></p> <p><i>Игра в баскетбол по правилам</i></p>	
<p>Волейбол. <i>Игра по правилам</i></p>	<p>Волейбол. Технические действия. <i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.</i></p>	<p>Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>

	<p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i></p>	<p>Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.</p>
	<p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i></p>	<p>Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>
	<p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i></p>	<p>Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
	<p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i></p>	<p>Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
	<p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.</i></p>	<p>Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p>
	<p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.</i></p>	<p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p>
	<p><i>Техника передачи мяча в прыжке.</i></p>	<p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
	<p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.</i></p>	
	<p><i>Техника приёма мяча двумя руками снизу.</i></p>	
	<p><i>Подводящие</i></p>	

	<p>упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.</p> <p>Технико-тактические действия в защите.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</p> <p>Игра в волейбол по правилам</p>	
<p>Футбол. <i>Игра по правилам</i></p>	<p>Футбол. Технические действия.</p> <p>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.</p> <p>Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Техника удара по мячу серединой подъёма стопы.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма</p>	<p>Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>

	<p><i>стопы.</i></p> <p><i>Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).</i></p> <p><i>Игра в футбол по правилам</i></p>	
--	--	--

IX класс (68 ч)

Знания о физической культуре (2)

<p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организация и проведение туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>	<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха. Организация и проведение пеших туристских походов.</p> <p><i>Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и</i></p>	<p>Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.</p> <p>Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту.</p>
---	--	--

	<p>восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора.</p>	
	<p>Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка.</p> <p>Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.</p> <p>Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака</p>
<p>Здоровье и здоровый образ жизни</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения</p> <p>Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы</p>	<p>Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье».</p> <p>Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой</p> <p>Раскрывать понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Раскрывать понятие «рациональное питание».</p> <p>Характеризовать режим питания.</p> <p>Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.</p>

	<p><i>организации.</i></p> <p>Рациональное питание.</p> <p><i>Режим питания и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания.</i></p> <p>Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.</p> <p><i>Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие</i></p>	<p>Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек</p>
<p>Проведение банных процедур</p>	<p>Правила проведения банных процедур.</p> <p><i>Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения.</i></p> <p><i>Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур</i></p>	<p>Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма.</p> <p>Проводить банные процедуры.</p> <p>Соблюдать правила их безопасного проведения</p>
<p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.</p> <p><i>Характеристика наиболее распро-</i></p>	<p>Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.</p> <p>Называть основные признаки лёгких травм.</p> <p>Оказывать первую доврачебную помощь при травмах</p>

	<p><i>странённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения.</i></p> <p><i>Правила оказания первой доврачебной помощи.</i></p>	
<p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Измерение функциональных резервов организма.</p> <p><i>Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.</i></p> <p><i>Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье</i></p>	<p>Раскрывать понятие «функциональные резервы организма».</p> <p>Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб.</p> <p>Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты</p>
<p>Физическое совершенствование (66 ч)</p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-</p>	<p>Виды двигательной деятельности</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Индивидуальные</i></p>	<p>Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности.</p> <p>Выполнять комплексы упражне-</p>

<p>пауз</p>	<p><i>комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью.</i></p> <p><i>Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.</i></p> <p><i>Упражнения для профилактики неврозов.</i></p> <p><i>Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка</i></p>	<p>ний оздоровительной физической культуры.</p> <p>Составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p><i>Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.</i></p> <p><i>Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.</i></p> <p><i>Совершенствование техники кувырка с разбега.</i></p> <p><i>Примерная зачётная акробатическая</i></p>	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения</p>

	комбинация (юноши)	
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)	<p><i>Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки).</i></p> <p><i>Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.</i></p> <p><i>Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.</i></p> <p><i>Примерная зачётная комбинация на гимнастическом</i></p>	<p>Составлять индивидуальные комбинации.</p> <p>Оценивать выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца.</p> <p>Описывать технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы само-страховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.</p> <p>Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы само-страховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику</p>

	<i>бревне (девушки)</i>	соскоков. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)	<i>Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (см. учебники для V-VII классов). Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши)</i>	Разучивать и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца
Ритмическая гимнастика (девушки)	<i>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций</i>	Описывать технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение)
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча	Лёгкая атлетика. <i>Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений</i>	Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одно-

	<p>метании малого мяча</p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.</i></p>	<p>классников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать тренировочные занятия</p>
<p>Спортивные игры.</p> <p><i>Баскетбол. Игра по правилам</i></p>	<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол.</p> <p><i>Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол (см. учебник для VI—VII классов).</i></p> <p><i>Техника передачи мяча одной рукой снизу.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча одной рукой сбоку.</i></p> <p><i>Подводящие</i></p>	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе</p>

<p>упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку.</p>		<p>самостоятельных занятий.</p> <p>Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.</p>
<p>Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.</p>		<p>Описывать технику бросков, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>
<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола.</p>		<p>Использовать броски мяча во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>
<p>Техника броска мяча одной рукой в движении.</p>		<p>Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p>
<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.</p>		<p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p>Техника штрафного броска.</p>		
<p>Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.</p>		
<p>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</p>		
<p>Игра в баскетбол по правилам</p>		

<p>Волейбол. Игра правилам</p> <p><i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол (см. учебник для VI—VIII классов).</i></p> <p><i>Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</i></p> <p><i>Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</i></p> <p><i>Техника прямого нападающего удара.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.</i></p> <p><i>Техника индивидуального блокирования</i></p>	<p>Волейбол. Технические действия.</p> <p><i>Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</i></p> <p><i>Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.</i></p> <p><i>Техника индивидуального блокирования</i></p>	<p>Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёмов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинирован-</p>
---	---	---

<p><i>прыжке с места.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования прыжке с места.</i></p> <p><i>Техника группового блокирования.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в нападении.</i></p> <p><i>Игра в волейбол по правилам</i></p>	<p><i>прыжке с места.</i></p> <p><i>прыжке с места.</i></p>	<p>ность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
---	---	---

<p><i>Футбол. Игра по правилам</i></p>	<p>Футбол. Технические действия.</p> <p><i>Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол (см. учебник для VI— VIII классов.).</i></p> <p><i>Техника удара по мячу серединой лба.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба.</i></p> <p><i>Техника остановки мяча подошвой.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча подошвой.</i></p> <p><i>Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</i></p> <p><i>Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.</i></p>	<p>Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику удара по мячу серединой лба, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику остановки мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику отбора мяча подкатом, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать отбор мяча способом подката в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками при защите и нападении.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей</p>
--	---	---

	<p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.</i></p> <p><i>Техника остановки мяча грудью.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча грудью.</i></p> <p><i>Техника отбора мяча подкатом.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите и нападении.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.</i></p> <p><i>Игра в футбол по правилам</i></p>	<p>команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
Общефизическая подготовка	<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации</i></p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать ежегодный прирост в развитии основных</p>

	<p><i>движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i></p>	<p>физических качеств</p>
--	--	---------------------------

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 учителей физической культуры и ОБЖ
 МАОУ Екатерининская
 гимназии №36
 от 30.08.2023г. № 1
 _____ Меликьян К.В.

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
 _____ Романенко И.А.
 от 30.08.23г.