

Согласовано
Зам. директора МОУ «ООШ № 2 »
Энгельсского муниципального района
Саратовской области

 /Власова И.М./

Утверждаю
Директор МОУ «ООШ №2»
Энгельсского муниципального района
Саратовской области

 /Дингес Н.А./
Приказ № 268 от 02.08.19

Рабочая учебная программа

«физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

Составитель:
Штейнзецер Вячеслав Львович
учитель
физической культуры

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов МОУ «ООШ №2» составлена на основе:

- Программы «Физическая культура» 5-9 классы Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова, Москва «Вентана-Граф» 2012 г.

В учебном плане на изучение предмета в 5-9 классах предусмотрено 522 часа: по 35 учебных недели (3 часа в неделю) в 5-8 классах, 34 учебных недели (3 часа в неделю) в 9 классе. Сроки реализации программы – 5 лет.

Учебно – методический комплект:

Программа «Физическая культура» 5-9 классы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. М.: Вентана - Граф, 2015 г.

Учебники:

1. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций. – М: «Вентана – Граф», 2018
2. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций. – М: «Вентана – Граф», 2018

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Распределение программного материала.

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре					
История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.	В процессе урока в течение учебного года				
Способы физкультурной деятельности					
Организация и проведение занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока в течение учебного года				

Физическое совершенствование					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока в течение учебного года				
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Легкая атлетика	24	24	24	24	30
Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18	18
Лыжные гонки	18	18	18	18	15
Спортивные игры	27	27	27	27	27
Вариативная часть	18	18	18	18	12
Всего часов	105	105	105	105	102

Раздел **Плавание** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики.

Учебно-тематический план с определением основных видов деятельности V класс

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре		
История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. (В процессе урока в течение учебного года)	Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.	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.
Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. (В процессе урока в течение учебного года)	Основные показатели физического развития (физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни; способы измерения).	Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели простейшими способами. Определять соответствие

		индивидуальных показателей с возрастными нормами (по таблице).
Осанка человека. (В процессе урока в течение учебного года)	Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки.	Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения и отбирать их для индивидуальных занятий. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели.
Физическая культура человека. Режим дня. (В процессе урока в течение учебного года)	Содержание и планирование.	Объяснять значение режима дня. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.
Утренняя зарядка. (В процессе урока в течение учебного года)	Цель утренней зарядки. Физическая нагрузка для утренней зарядки. Правила выполнения. Комплексы упражнений.	Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.
Физкультминутки и их значение. (В процессе урока в течение учебного года)	Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.	Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. Составлять комплексы с учетом индивидуального состояния и особенностей учебной деятельности. Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. (В процессе урока в течение учебного года)	Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения.	Характеризовать цель и значение закаливающих процедур. Выделять виды закаливания. Определять дозировку

		температурных режимов, руководствоваться правилами безопасности их проведения.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
Организация здорового образа жизни. Требования безопасности и гигиенические правила. (В процессе урока в течение учебного года)	Выбор и подготовка места для занятий физическими упражнениями. Выбор и одежды и обуви.	Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий, выбора и хранения спортивной одежды и обуви. Выявлять нарушения техники безопасности и устранять их.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. (В процессе урока в течение учебного года)	Классификация физических упражнений. Оздоровительная гимнастика, её значение.	Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой. Составлять комплексы упражнений.
Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Самонаблюдение и самоконтроль. (В процессе урока в течение учебного года)	Самонаблюдение, его цели, назначение и содержание. Ведение дневника самонаблюдения. Самоконтроль, цели и задачи. Измерение ЧСС.	Характеризовать процесс самонаблюдения. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Регистрировать показатели ЧСС. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных упражнений.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики. (В процессе урока в течение учебного года)	Роль и значение дыхательной гимнастики. Техника выполнения дыхательных упражнений.	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в различных исходных положениях.
Комплексы общеразвивающих упражнений. (В процессе урока в течение учебного года)	Роль и значение общеразвивающих упражнений. Виды упражнений. Правила и порядок выполнения комплекса общеразвивающих	Объяснять роль общеразвивающих упражнений. Составлять комплексы упражнений для развития гибкости, координации

	упражнений.	движений, формирования стройной фигуры. Выполнять упражнения с дополнительными отягощениями.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (18 ч)	Строевые упражнения(перестроение на месте и в движении).Висы и упоры смешанные. Упражнения в равновесии(ходьба по рейке гимнастической скамейки).Произвольная комбинация из освоенных упражнений. Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация. Опорные прыжки (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Упражнения общей физической подготовки.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами. Выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине.
Лёгкая атлетика (24 ч)	Бег (на короткие дистанции 30 м и 60 м, медленный в сочетании с ходьбой, специальные беговые упражнения, челночный, эстафетный). Техника высокого и низкого старта. Прыжки (в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание»). Метание мяча (в вертикальную цель и на дальность). Упражнения общей физической подготовки.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча. Бегать на дистанцию 30 и 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени; метать малый мяч на дальность и на точность
Лыжные гонки (18 ч)	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом».	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности. Выполнять передвижение

		по ровной местности, подъемы, спуски.
Спортивные игры (27 ч)	Баскетбол, волейбол и футбол: упражнения с мячом и без мяча. Технические и тактические элементы. Правила игры.	Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр. Знать и объяснять другим школьникам правила спортивных игр. Называть и выполнять различные виды упражнений с мячом. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол. Организовывать спортивные игры со сверстниками и участвовать в этих играх
Вариативная часть (18 ч)	Подвижные игры (сюжетно-образные). Эстафеты. Элементы техники национальных видов спорта.	Соблюдать правила техники безопасности во время игр и эстафет. Знать и объяснять другим школьникам правила игр и эстафет. Организовывать игры со сверстниками и участвовать в этих играх. Знать правила игры в лапту.

VI класс

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре		
История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. (В процессе урока в течение учебного года)	Исторические условия возрождения. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали.	Объяснять цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма. Определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека. Раскрывать историческую роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. Объяснять смысл символики Олимпийских игр. Описывать главные ритуалы Олимпийских игр.

Зарождение олимпийского движения в России. (В процессе урока в течение учебного года)	Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета.	Рассказывать о возникновении олимпийского движения в России. Знать имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране. Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов.
Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка. (В процессе урока в течение учебного года)	Основные правила развития физических качеств. Структура занятий по развитию физических качеств.	Ознакомиться с системой регулярных занятий по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Знать основные правила развития физических качеств, особенности планирования структуры занятий, их содержания и место занятий в режиме дня и недели.
Физическая нагрузка. (В процессе урока в течение учебного года)	Общая характеристика основных режимов нагрузки.	Ознакомиться с правилами чередования физической работы и отдыха. Регулирование нагрузки по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Знать общую характеристику основных режимов нагрузки по показателям ЧСС.
Физическая культура человека. Закаливания организма. (В процессе урока в течение учебного года)	Правила закаливания организма и ведения дневника самонаблюдения.	Знать и выполнять правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания; правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
Организация здорового образа жизни. Требования безопасности и	Подготовка мест занятий, выбор инвентаря и одежды. Комплексы упражнений.	Знать и соблюдать требования безопасности и гигиенические правила при

гигиенических правил для проведения занятий по развитию физических качеств. (В процессе урока в течение учебного года)	План индивидуальных занятий.	подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий. Научиться составлять по образцу комплексы упражнений для развития физических качеств и плана индивидуальных занятий.
Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Оценка собственной физической подготовленности. (В процессе урока в течение учебного года)	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений	Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов. Сравнивать индивидуальный уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами. Вести дневник самонаблюдения. Научиться регулировать величину нагрузки.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений. (В процессе урока в течение учебного года)	Виды комплексов упражнений и их классификация	Уметь составлять различные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (18 ч)	Строевые упражнения (выполнение команд). Лазанье по канату (удобным способом). Висы и упоры смешанные. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация. Опорный прыжок способом ноги врозь. Упражнения общей физической подготовки.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, лазания по канату. Выполнять строевые приёмы и команды. Выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на перекладине, скамейке канате, опорный прыжок.
Лёгкая атлетика (24 ч)	Бег (спринтерский, эстафетный, челночный, специальные беговые упражнения, гладкий равномерный, с препятствиями). Кроссовый	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча. Описывать технику прыжка

	бег. Прыжки (в длину с разбега и с места, высоту, специальные упражнения). Метание (в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность). Упражнения общей физической подготовки.	в длину способом «согнув ноги». Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени. Выполнять метание малого мяча на дальность и на точность. Включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
Лыжные гонки (18 ч)	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций Упражнения общей физической подготовки.	Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки. Применять технику одношажного хода в различных условиях местности. Сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы. Объяснять назначение разных лыжных ходов и разных способов подъёма на склоны. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон; преодоление небольших трамплинов и торможение «упором».
Спортивные игры (27 ч)	Баскетбол, волейбол и футбол: упражнения с мячом и без мяча. Технические и тактические элементы. Правила игры.	Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр. Называть виды подач, способы приёма и передач мяча. Развивать знания, навыки и

		умения игры в волейбол, баскетбол и футбол. Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками и участвовать в игре Развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игр. Использовать спортивные игры как средство досуга и развития собственных двигательных качеств
Вариативная часть (18 ч)	Подвижные игры (сюжетно-образные). Эстафеты. Элементы техники национальных видов спорта. Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).	Соблюдать правила техники безопасности во время игр и эстафет. Знать и объяснять другим школьникам правила игр и эстафет. Организовывать игры со сверстниками и участвовать в этих играх. Уметь самостоятельно выполнять упражнения по общей физической подготовке по заданию учителя.

VII класс

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре		
История физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР). (В процессе урока в течение учебного года)	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).	Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР.
Виды спорта входящие в программу Олимпийских игр. (В процессе урока в течение учебного года)	Краткая характеристика видов спорта. Олимпийские игры в Москве.	Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении России. Проявлять интерес к

		личностям выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами.
Базовые понятия физической культуры. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. (В процессе урока в течение учебного года)	Общие представления и основные показатели. Двигательный навык и двигательное умение. Основные правила и особенности освоения двигательных действий.	Раскрывать понятие «двигательные действия». Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям Следовать правилам «от простого к сложному». Приводить примеры подводящих упражнений.
Физическая культура человека. Физическая культура и положительные качества личности человека. (В процессе урока в течение учебного года)	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.	Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
Организация здорового образа жизни. Организация досуга средствами физической культуры.	Организация досуга средствами физической культуры. Составление плана занятий.	Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега. Выполнять подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий. Составлять план занятий по самостоятельному освоению двигательных действий. Наблюдать за выполнением движений с использованием эталонного образца, находить ошибки и исправлять их.
Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Техники осваиваемого упражнения. (В процессе урока в течение учебного года)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сравнения его с эталонным образцом. Причины появления ошибок в технике движений и способы их	Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям и способом сравнения. Учитывать важность

учебного года)	предупреждения.	проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять . Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.
Самонаблюдение и самоконтроль. (В процессе урока в течение учебного года)	Определение уровня физической подготовленности по уровню основных физических качеств.	Ведение дневника самонаблюдения. Регистрировать по учебным четвертям динамику показателей физического развития и физической подготовленности.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений. (В процессе урока в течение учебного года)	Виды комплексов упражнений и их классификация.	Уметь составлять различные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (18 ч)	Строевые упражнения (передвижение в колонне с изменением длины шага, выполнение поворотов на месте) Лазанье по канату в два приема. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Упражнения в равновесии. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (5 – 6 элементов). Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация из 4 -6 упражнений (девочки). Акробатическая комбинация (мальчики). Опорные прыжки: способом согнув	Выполнять строевые приёмы и команды. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; Описывать технику выполняемых упражнений. Выполнять акробатические упражнения, упражнения в равновесии и комбинации из изученных элементов, висы и упоры на перекладине, лазанье по канату Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка. Анализировать

	ноги (мальчики); способом ноги врозь (девочки). Упражнения общей физической подготовки.	правильность выполнения упражнений, находить ошибки и способы их исправления.
Легкая атлетика (24 ч)	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Метание малого мяча в цель и на дальность с места, с разбега. Упражнения общей физической подготовки.	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча. Бегать на дистанцию 30 и 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени. Метать малый мяч на дальность и в цель. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания мяча. Демонстрировать технику прыжка в длину и высоту с разбега. Описывать технику передачи эстафетной палочки.
Лыжные гонки (18 ч)	Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций. Упражнения общей физической подготовки.	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им. Описывать технику спуска со склонов, поворотов разными способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения. Преодолевать дистанцию 2 км на время и 3 км без учета времени. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
Спортивные игры (27 ч)	Баскетбол, волейбол и футбол: упражнения с мячом и без мяча.	Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол.

	Технические и тактические элементы игры. Правила игры.	Называть и показывать технические элементы и приемы игры. Описывать технику элементов. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол. Использовать баскетбол, волейбол, футбол в организации активного отдыха. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Соблюдать правила игры. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.
Вариативная часть (18 ч)	Подвижные игры (сюжетно-образные). Эстафеты. Элементы техники национальных видов спорта. Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).	Соблюдать правила техники безопасности во время игр и эстафет. Знать и объяснять другим школьникам правила игр и эстафет. Организовывать игры со сверстниками и участвовать в этих играх. Уметь самостоятельно выполнять упражнения по общей физической подготовке по заданию учителя. Описывать технику упражнений по общей физической подготовке.

VIII класс

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре		
Физическая культура в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе. (В процессе урока в течение	Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное	Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления. Выделять основные формы

учебного года)	ориентированное), их цели и формы организации.	занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.
Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. (В процессе урока в течение учебного года)	Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.	Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения. Определять гармоничность собственного телосложения. Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки. Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры.
Физическая культура человека. Самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения. Тренировочные занятия по спортивному совершенствованию. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур. (В процессе урока в течение учебного года)	Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа.	Характеризовать признаки правильной осанки, определять виды ее нарушения. Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека. Выявлять возможные причины ее нарушения в условиях учебной и бытовой деятельности. Измерять параметры частей тела и определять индивидуальные особенности телосложения. Определять цель и назначение тренировочных занятий. Составлять планы тренировочных занятий. Определять влияние тренировочных занятий на организм. Характеризовать положительное влияние восстановительных процедур на организм. Демонстрировать технику

		выполнения дыхательной гимнастики и основных приемов массажа.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
Организация здорового образа жизни. Требования безопасности и гигиенические правила. План самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Проведение восстановительных процедур. (В процессе урока в течение учебного года)	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.	Соблюдать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Определять цель и назначение спортивной подготовки. Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы. Составлять планы самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Знать и выполнять восстановительные процедуры во время занятий и после их окончания.
Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Дневник самонаблюдения. (В процессе урока в течение учебного года)	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий.	Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке. Объяснять значение ведения дневника самонаблюдений. Формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений. Вести дневник самонаблюдений. Составлять из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств и освоению двигательных действий.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений. Комплексы дыхательной гимнастики. (В процессе урока в течение учебного года)	Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).	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 учетом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. Выполнять упражнения адаптивной физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (18 ч)	Строевые упражнения: повторение ранее разученных приемов и упражнений; повороты в движении строевым шагом. Лазанье по канату изученными способами и на скорость до 3м (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Упражнения в равновесии. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация из 4 – 7 упражнений (девочки). Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (мальчики); боком с поворотом на 90 градусов	Выполнять строевые приёмы и команды. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать акробатические упражнения, упражнения в равновесии и комбинации из изученных элементов, висы и упоры на перекладине, лазанье по канату. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений, упражнений в равновесии и уровня физической подготовленности. Демонстрировать способы

	через гимнастического коня в ширину (девочки). Упражнения общей физической подготовки.	самостраховки и предупреждения травматизма. Описывать технику выполнения упражнений, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения.
Легкая атлетика (24 ч)	Спринтерский, эстафетный, челночный и кроссовый бег. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжок в длину и высоту с разбега. Метания в цель и на дальность. Упражнения общей физической подготовки.	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского, эстафетного, челночного и кроссового бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Совершенствовать элементы и фазы прыжков в высоту и длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту и длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений. Совершенствовать элементы и фазы техники метания мяча на дальность с

		разбега и в цель в процессе самостоятельных занятий. Планировать индивидуальные занятия по общей физической подготовке с учетом индивидуальных спортивных достижений.
Лыжные гонки (18 ч)	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов. Подъемы, спуски, повороты, торможение. Упражнения общей физической подготовки.	Совершенствовать технику лыжных ходов, перехода с одного хода на другой, подъемов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приемов на лыжах на максимально возможный высокий индивидуальный спортивный результат. Планировать индивидуальные занятия по общей физической и лыжной подготовке с учетом спортивных достижений.
Спортивные игры (27 ч)	Баскетбол, волейбол, футбол. Совершенствование технических и тактических ранее освоенных приемов игры.	Применять технические приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол в условиях игровой деятельности. Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке и защите в условиях игровой деятельности.
Вариативная часть (18 ч)	Прикладные упражнения: прыжки через препятствия,	Преодолевать искусственные и

	прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия, подъемы и спуски шагом и бегом. Общефизическая подготовка.	естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.
--	---	--

IX класс

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре		
Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы. (В процессе урока в течение учебного года)	Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.	Характеризовать различные виды туристических походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. Знать требования техники безопасности и правила бережного отношения к природе.
Базовые понятия физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни. Прикладно - ориентированная физическая подготовка. (В процессе урока в течение учебного года)	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно – ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для	Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой. Раскрывать понятие «здоровый образ жизни». Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.

	освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек. Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности. Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.
Физическая культура человека. Режим дня. Активный отдых. Банные процедуры. Оказание доврачебной помощи. (В процессе урока в течение учебного года)	Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.	Самостоятельно составлять, корректировать и поддерживать правильный режим дня. Называть способы проведения активного отдыха средствами физической культуры. Характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки. Уметь планировать активный отдых с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма. Знать правила безопасности при проведении банных процедур. Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой. Называть основные признаки легких травм. Оказывать первую

		доврачебную помощь при травмах.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
Организация здорового образа жизни. Летние пешие туристические походы. Требования безопасности и оказание доврачебной помощи. Прикладно-ориентированная подготовка. (В процессе урока в течение учебного года)	Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.	Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту. Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь. Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатку и разводить костер, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака. Знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах, ушибах и других травмах. Составлять комплексы упражнений, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно-ориентированной физической подготовкой. Знать общую характеристику основных режимов нагрузки по внешним и внутренним показателям самочувствия и ЧСС.
Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Дневник самонаблюдения. (В процессе урока в течение учебного года)	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов	Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке. Формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений. Вести дневник самонаблюдений. Составлять индивидуальные комплексы и варьировать

	тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).	упражнениями для развития основных двигательных качеств и освоению двигательных действий. Уметь проводить тестирование организма при помощи функциональных проб.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений. (В процессе урока в течение учебного года)	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).	Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической, умственной работоспособности и назначения. Выполнять комплексы упражнений. Раскрывать понятие «адаптивная физическая культура», называть области применения адаптивной физической культуры. Составлять и корректировать индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями учащихся.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (18 ч).	Строевые упражнения: повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приемов и упражнений. Лазанье по канату в два, три приема, без помощи ног (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Упражнения в равновесии: повторение и закрепление ранее изученных упражнений и элементов. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения. Произвольная	Выполнять строевые приёмы и команды. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать лазанье по канату, акробатические упражнения, упражнения в равновесии и опорные прыжки. Выполнять подтягивание на перекладине, демонстрировать висы согнувшись и прогнувшись. Руководствоваться правилами составления индивидуальных комбинаций

	акробатическая комбинация из 4 – 8 упражнений (девушки). Акробатическая комбинация (юноши). Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (юноши); боком через гимнастического коня в ширину (девушки). Упражнения общей физической подготовки.	из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца.
Легкая атлетика (30 ч).	Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность с разбега и в цель. Прыжки в высоту и длину с разбега. Кроссовый бег.	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Демонстрировать и описывать технику легкоатлетических упражнений. Знать и описывать технику спортивной ходьбы. Демонстрировать технику спортивной ходьбы. Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания, кроссового бега в групповых формах организации учебной деятельности. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.
Лыжные гонки (15 ч)	Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции. Упражнения общей физической подготовки.	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах. Совершенствовать технику передвижения на лыжах, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой. Описывать технику бесшажного хода и преодоления спусков в

		низкой стойке, анализировать правильность ее исполнения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.
Спортивные игры (27 ч)	Баскетбол, волейбол, футбол. Совершенствование технических и тактических ранее освоенных приемов игры.	Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол, баскетбол и волейбол. Пересказывать правила игры. Описывать технику игровых действий. Применять технические и тактические приемы в условиях игровой деятельности. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры. Организовывать и проводить спортивные игры среди младших школьников(по упрощённым правилам).
Вариативная часть (12 ч)	Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания. Упражнения общей физической подготовки.	Совершенствовать технику ранее освоенных прикладно- ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность. Организовывать и

		проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять и планировать их в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодный прирост в развитии основных физических качеств.
--	--	---