

Самарская область
Муниципальный район Похвистневский
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа с. Алькино



Утверждаю
Директор школы
Ф.М. Маннанов

Согласовано
зам. директора по УВР
Шайхутдинова Г.К. Шайхутдинова
«30» 08 2018г.

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей

Протокол № _____ от
«29» 08 2018г.
Руководитель МО

Рабочая программа
по предмету Физическая культура
за курс 5-7 класс

102 часов в год
3 часа в неделю

Программу составил: Искандаров Равиль Зайнуллович
учитель физической культуры
Искандаров Р.З. 29.08.2018
ф.и.о., подпись, дата

с. Алькино - 2018

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 5-7 классов разработана в соответствии:

- с рекомендациями Физическая культура. 5-7 класс. Учебник ФГОС. Виленский М.Я.-М: Просвещение, 2018 год
- учебной программы Физкультура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся. В. И. Лях, А. А. Зданевича. – Учитель Волгоград 2016.

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

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

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

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

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

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

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

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями. Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с

образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 510 ч). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Количество часов в год в 5,6,7 классе: **102**

Количество часов в неделю: **3**

I четверть: **27 ч.**

II четверть: **21 ч.**

III четверть: **30 ч.**

IV четверть: **24 ч.**

Знания о физической культуре – в процессе уроков.

Легкая атлетика – 32 часов.

Гимнастика с основами акробатики – 21 час.

Спортивные игры – 29 часов.

Лыжная подготовка – 20 часов.

Результаты изучения курса

Программа обеспечивает достижение выпускниками школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 510 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством

			образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для перетягивания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек

6 класс. II четверть.

Учебный материал	Номера уроков																				
	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	
	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Основы знаний Физическое развитие человека. Инструктаж по технике безопасности.	15м																				
II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств																					
Размыкание на 1,2,3 шага, с поворотами, строевые приемы	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба, бег по диагонали, змейкой	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ: без предметов в движении	*	*	*	*														*	*	*	*
со скакалкой									*	*											
Гимнастика																					
Акробатика																					
Два кувырка вперед слитно	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*									
Кувырок назад в стойку на одном колене		Р	З	С	С	*	У														
Стойка на голове с согнутыми ногами (м)			Р	З	С	С	*	У													
Кувырок назад в полушагат (д)			Р	З	С	С	*	У													
Кувырок вперед в стойку на лопатках		Р	З	С	С	*	*	*	У												
Мост из положения стоя с помощью			Р	З	С	С	*	*	*	У											
Комбинация из изученных элементов				Р	З	С	С	*	*	*	У										
Висы																					
Поднимание прямых ног до угла 90° из положения вися на гимнаст. Стенке										*	*	*	*	*	*	*	*	У			
Подтягивание на высокой перекладине (м.) на низкой перекладине из вися лежа (д.)																*	*	*	У		
Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой																	*	*	У		
Упражнения в равновесии																					
Ходьба на носках в ускоренном темпе, перешагивание через препятствие на гимнастической скамейке. Вертикальное равновесие. Повороты на носках на 180° в полуприседе; из стойки поперек соскок погнувшись.										Р	З	С	С	*	*	У					
Комбинация из изученных элементов										Р	З	С	С	*	*	У					
Опорный прыжок																					
Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 100 – 110 см)										Р	З	С	С	С	У						
Прыжки через скакалку за 1 минуту	*				*	*								*	*	*	У			*	*

Тематическое планирование.

5 -7 классы.

3 часа в неделю, всего 306.

Содержание курса	Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности	Универсальные учебные действия
Раздел 1. Основы знаний (в процессе уроков)			
<p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p>	<p><i>Страницы истории.</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале, в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p>	<p><i>Личностные универсальные действия:</i> - основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p><i>Регулятивные универсальные действия:</i> - развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</p> <p><i>Коммуникативные универсальные действия:</i></p>
<p>Физическая культура человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p><i>Познай себя.</i> Росто - весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на</p>	<p><i>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</i> <i>Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений.</i> <i>Соблюдают элементарные правила,</i></p>	<p><i>Регулятивные универсальные действия:</i> - развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</p> <p><i>Коммуникативные универсальные действия:</i></p>

	<p>голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	<p><i>снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</i> <i>Составляют личный план физического самовоспитания.</i> <i>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</i> <i>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</i></p>	<p>- развитие взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации(в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; -договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; - конструктивно разрешать конфликты; - осуществлять взаимный контроль;</p>
<p>Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</i></p>	<p><i>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</i> <i>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</i> <i>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</i> <i>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила.</i> <i>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</i> <i>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</i></p>	<p>-адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.</p>

		<i>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</i>	
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	<i>Самоконтроль.</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.	
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	<i>Первая помощь при травмах.</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавшего.	

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика (30 часов)

Беговые упражнения.	<i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> 5 класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 6 класс. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 7 класс.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	<i>Личностные универсальные действия:</i> - основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе
----------------------------	---	---	--

	<p>Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>
	<p><i>Овладение техникой длительного бега.</i> 5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 метров. 6 класс Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1500 метров. 7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Бег на 2000 метров.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Регулятивные универсальные действия:</i> - развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</p> <p><i>Коммуникативные универсальные действия:</i> - развитие взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации(в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; - договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; - конструктивно разрешать конфликты; - осуществлять взаимный контроль;</p>
Прыжковые упражнения.	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> 5 класс. Прыжки в длину с места. 6 класс. Прыжки в длину с места. 7 класс. Прыжки в длину с места.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации(в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; - договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; - конструктивно разрешать конфликты; - осуществлять взаимный контроль;</p>
Метание малого мяча.	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и дальность.</i> 5 класс. Метание теннисного мяча с</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы</p>

	<p>места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>6 класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10 -12 метров. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>в интересах достижения общего результата.</p>
<p>Развитие выносливости.</p>	<p>5-7 классы. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют изученные упражнения для развития выносливости.</p>	

<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>5-7 классы. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность различных снарядов из различных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3-х кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p>	<p>Применяют изученные упражнения для скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Развитие скоростных способностей.</p>	<p>5-7 классы. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорениями, с максимальной скоростью.</p>	<p>Применяют изученные упражнения для скоростных способностей.</p>
<p>Знания о физической культуре.</p>	<p>5-7 классы. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной</p>	<p>5-7 классы. Упражнения и простейшие программы развития</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития</p>

физической подготовкой.	выносливости , скоростно-силовых, силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	
Овладение организаторскими умениями.	5-7 классы. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений , направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты , помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест занятий. Соблюдают правила техники безопасности.	

Гимнастика (21 час).

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	<i>Личностные универсальные действия:</i> - основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
---	--	---	---

	упражнений.		- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
Организующие команды и приёмы.	<p><i>Освоение строевых упражнений.</i></p> <p>5 класс. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>6 класс. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7 класс. Выполнение команд: «Пол – поворота направо!», «Пол - поворота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».</p>	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<p><i>Регулятивные универсальные действия:</i></p> <p>- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</p>
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i></p> <p>5-7 классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	Описывают технику выполнения общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<p><i>Коммуникативные универсальные действия:</i></p> <p>- развитие взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации(в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; - договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; - конструктивно разрешать конфликты; - осуществлять взаимный контроль;</p>
Упражнения	<i>Освоение общеразвивающих</i>	Описывают технику выполнения	

<p>общеразвивающей направленности</p> <p>(с предметами).</p>	<p><i>упражнений с предметами.</i></p> <p>5-7 классы.</p> <p>Мальчики: большим мячом.</p> <p>Девочки: с большим мячом, скакалками.</p>	<p>общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>–адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.</p>
<p>Опорные прыжки.</p>	<p><i>Освоение опорных прыжков.</i></p> <p>5 класс.</p> <p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (гимн. козёл в ширину, высота 80-100 см).</p> <p>6 класс.</p> <p>Прыжок ноги врозь (гимн. козёл в ширину, высота 100-110 см).</p> <p>7 класс.</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (гимн. козёл в ширину, высота 100-115 см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (гимн. козёл в ширину, высота 105-110 см).</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
<p>Акробатические упражнения и комбинации.</p>	<p>Освоение акробатических упражнений.</p> <p>5 класс.</p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6 класс.</p> <p>Два кувырка вперёд слитно; «мост» наклоном назад из положения стоя с помощью.</p> <p>7 класс.</p> <p>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове и руках согнув ноги.</p> <p>Девочки: кувырок назад в</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	

	полушпагат.		
Развитие координационных способностей.	5-7 классы. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического пружинного мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	5-7-классы. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.	Используют данные упражнения для развития силы и силовой выносливости.	
Развитие скоростно-силовых способностей.	5-7 классы. Опорные прыжки, прыжки через скакалку.	<i>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</i>	
Развитие гибкости.	5-7 классы. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных коленных суставов и позвоночника. Упражнения с	<i>Используют данные упражнения для развития гибкости.</i>	

	<p>партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>		
<p>Знания о физической культуре.</p>	<p>5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p>	<p>Раскрывают значение физических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p>	<p>5-7 классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические , с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p>5-7 классы. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций из</p>	<p>Составляют с помощью учителя простейшие комбинации из разученных упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>	

разученных упражнений.
Правила соревнований.

Баскетбол (24 час).

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю возникновения игры и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	<i>Личностные универсальные действия:</i> - основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	5-6 классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, спиной вперёд. Остановка двумя шагами, прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, повороты, ускорения). 7 класс. Дальнейшее обучение технике передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
Освоение ловли и передачи мяча.	5-6 классы. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 7 класс. Дальнейшее обучение технике передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Регулятивные универсальные действия:</i> - развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. <i>Коммуникативные</i>

	пассивным сопротивлением защитника.		<i>универсальные действия:</i>
Освоение техники ведения мяча.	<p>5-6 класс. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>7 класс. Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>- развитие взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации(в командных видах спорта</p> <p>- формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения;</p> <p>- договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>- конструктивно разрешать конфликты;</p> <p>- осуществлять взаимный контроль;</p>
Овладение техникой бросков мяча.	<p>5-6 классы. Броски мяча по кольцу одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,6 м.</p> <p>7 класс. Броски мяча по кольцу одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины - 4,8 м.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.</p>
Освоение техники индивидуальной защиты .	<p>5-6 классы. Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>7 класс. Перехваты мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками</p>	

		в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	5-6 классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс. Дальнейшее обучение техники движений.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	5-6 классы. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс. Дальнейшее обучение техники движений.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.	
Освоение тактики игры.	5-6 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» («Отдал-открылся»). 7 класс. Дальнейшее обучение техники движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.	
Освоение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	5-6 классы. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение техники	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	

	движений.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе , используют игру в баскетбол, как средство активного отдыха.
--	-----------	--

Волейбол (27 час).

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	<i>Личностные универсальные действия:</i> - основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	5-7 классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке игрока приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Регулятивные универсальные действия:</i> - развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.
Освоение техники приёма и передачи мяча.	5-7 классы. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
Освоение игрой и комплексное развитие психомоторных	5 класс. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	

<p>способностей.</p>	<p>Игры и игровые задания с ограниченным количеством игроков (2х2, 3х2, 3х3) и укороченных площадках. 6-7 классы. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.</p>	<p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе , используют игру в баскетбол, как средство активного отдыха.</p>	<p><i>Коммуникативные универсальные действия:</i> - развитие взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации(в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; -договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; - конструктивно разрешать конфликты; - осуществлять взаимный контроль; -адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.</p>
<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых , пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</p>	<p>5-7 классы. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления движения, скорости , челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячами, выполнение различных упражнений в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	
<p>Развитие выносливости.</p>	<p>5-7 классы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры продолжительностью от 12 до 20 минут.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>	
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p>5-7 классы. Бег с ускорениями, изменением направления движения, темпа, ритма, старты из различных положений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с максимальной</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	

	<p>частотой в течение 7-10 секунд. Подвижные игры, эстафеты с мячами и без мячей. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.</p>	
<p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p>	<p>5 класс. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки. 6-7 класс. То же через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники прямого нападающего удара.</p>	<p>5-7 классы. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>5-7 классы. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие</p>	<p>5 класс. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в</p>

<p>координационных способностей.</p>	<p>6-7 классы. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>процессе игровых действий.</p>	
<p>Освоение техники игры.</p>	<p>5 класс. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6:0). 6-7 классы. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.</p>	
<p>Знания о спортивной игре.</p>	<p>5-7 классы. Терминология избранной спортивной игры; техника приёма, передачи мяча; тактика вариантов нападения и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество и состав участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p>	<p>Овладевают терминологией , относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют тактику и технику выполнения соответствующих игровых действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>	
<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</p>	<p>5-7 классы. Упражнения по совершенствованию координационных , скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски, удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых игр. Правила самоконтроля.</p>	<p>Используют разученные упражнения , подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>	

Овладение организаторскими умениями.	5-7 классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию изучаемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию изучаемой игры, осуществляю помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.	
---	--	--	--

Раздел 3. Развитие двигательных способностей.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).	<i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость.	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
	<i>Гибкость.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.	Выполняют разученные комплексы упражнений для гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	<i>Сила.</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	<i>Быстрота.</i> Упражнения для развития быстроты движений. (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	

	<i>Выносливость.</i> Упражнения для развития выносливости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.
	<i>Ловкость.</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.

