

Общеобразовательная автономная некоммерческая организация

«Лицей «Сириус»

Приложение к ООП ООО

ПРИНЯТО:

Решением педагогического совета

ОАНО «Лицей «Сириус»

протокол № 2 от 31.08.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура».

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- формировать способность работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (упражнения на гимнастических матах, гимнастических скамейках, у шведской стенки, висы и подтягивание на гимнастической перекладине, а также подносы ног и коленей); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча в мишень и метание гранаты на дальность; передвижение, спуски, подъёмы и торможение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в основных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности, упражнения с гимнастическими предметами и набивными мячами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

10 класс (сводный урок 1 час в неделю)

- Легкая атлетика 11 ч.
- Спортивные и подвижные игры 10 ч.
- Гимнастика 5 ч.
- Лыжная подготовка 6 ч.

11 класс

- Легкая атлетика 22 ч.
- Спортивные и подвижные игры 20 ч.
- Гимнастика 10 ч.
- Лыжная подготовка 12 ч.

Блоки	Триместры	Модули
Обязательная часть	1 Триместр	Модуль 1. Легкая атлетика.
		Модуль 2. Спортивные игры (волейбол)
Обязательная часть	2 Триместр	Модуль 3. Атлетическая гимнастика.
Часть по выбору		Модуль 4. Лыжная подготовка или Спортивные игры (футбол)
Обязательная часть	3 Триместр	Модуль 5. Спортивные игры (баскетбол)

		Модуль 6. Легкая атлетика.
--	--	----------------------------

Количество часов, отведенное на изучение каждой темы, может быть незначительно скорректировано учителем в сторону уменьшения или увеличения часов, в зависимости от погодных условий и продолжительности лыжной подготовки, а также от выбора конкретного класса. *(Если большинство из класса выскажется «ЗА»- модуль останется в обязательной программе, и класс будет заниматься лыжной подготовкой. Если большинство выскажется «ПРОТИВ», модуль лыжной подготовки будет заменен модулем «Спортивные игры» (футбол), а лыжную подготовку мы предложим всем желающим в качестве внеурочной деятельности.)*

Точное (итоговое за год) количество часов определяется конкретным годовым учебным календарным графиком.

Тематическое планирование

1 Триместр. Легкая атлетика и Спортивные игры (волейбол).

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел «Легкая атлетика»	
<p>Соблюдение требований безопасности на занятиях по легкой атлетике. Современная спортивная классификация. Перспективы развития современных видов спорта. Олимпийское движение в современном мире. Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня. Основные принципы теории и методики физического воспитания.</p> <p>Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой. Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественно-научного и физико-математического циклов. Физическая культура в современном обществе. Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств.</p> <p>Оценка эффективности самостоятельных занятий. Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях. Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие.</p> <p>Связь между физическим развитием человека и занятий физической культурой.</p>	<p>Знать и соблюдать требования безопасности, правила поведения на уроке. Знать и понимать аспекты развития современного спорта, спортивную классификацию</p> <p>Раскрывать и характеризовать олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских спортсменов.</p> <p>Объяснять значение и роль ВФСК «ГТО» для страны. Знать и характеризовать основные принципы и методы физического воспитания; влияние на современное общество и людей. Раскрывать основные понятия физического воспитания. Объяснять взаимосвязь физической культуры с другими предметами и уметь применять имеющиеся знания и навыки на практике. Определять основные направления развития физической культуры в современном обществе и ее влияние на людей. Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на здоровье, развитие физических качеств, формирование положительных качеств личности.</p> <p>Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p> <p>Уметь составлять комплексы для самостоятельных занятий; организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия.</p> <p>Планировать и уметь самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Уметь использовать</p>

<p>Физическая культура и подготовка к будущей профессии. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её влияние на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.</p> <p>Самостоятельные занятия по развитию двигательных умений и навыков и воспитанию физических качеств. Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием.</p> <p>Самостоятельное выполнение упражнений на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.)</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры и спорта. Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике. Самоопределение уровня физической подготовленности. Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах на различные группы мышц. Специальные упражнения и задания на укрепление мышц спины, брюшного пресса, опорно-двигательного аппарата. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений.</p> <p>Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой.</p>	<p>приобретённые умения и навыки в повседневной жизни, соревновательной деятельности, составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом, измерять индивидуальные</p> <p>показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно). Знать и применять упражнения и двигательные действия оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку с учётом своих индивидуальных особенностей развития и функционального состояния. Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение.</p> <p>Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности.</p> <p>Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.</p> <p><i>Знать и понимать</i> основные правила развития физических качеств.</p> <p><i>Уметь</i> подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности.</p> <p><i>Определять</i> величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья.</p> <p><i>Включать</i> упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки.</p> <p>Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетики.</p> <p>Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики.</p> <p>Знать содержание технической и тактической подготовки в беговых и технических дисциплинах.</p> <p>Владеть и разбираться в технических аспектах легкоатлетических дисциплин.</p> <p>Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете.</p> <p>Контролировать физическую нагрузку.</p> <p>Оказывать помощь другим обучающимся.</p>
--	--

<p>Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Обучение технике бега на передней части стопы. Бег с ускорением, на перегонки. Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег. Старт и стартовый разгон. Бег на скорость (30м, 100м, 2000\3000м). Финиширование. Эстафетный бег.</p> <p>Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции. Бег с заданной скоростью.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.</p> <p>Метание мяча на точность и дальность. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения для метания.</p> <p>Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.) Ходьба и бег по разметкам, звуковому сигналу, различным ориентирам. Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции; пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью</p>	<p>Знать правила координации движений и уметь себя контролировать.</p> <p>Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности.</p> <p>Владеть и объяснять технические нюансы бега на различные дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки.</p> <p>Описывать и выполнять старт по команде. Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.</p> <p>Знать, объяснять и демонстрировать технику бега с ускорением, с максимальной скоростью, по прямой, дуге, виражу и т.д.</p> <p>Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.</p> <p>Знать легкоатлетические методы воспитания выносливости и использовать их на практике.</p> <p>Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий.</p> <p>Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий.</p> <p>Уметь самостоятельно подбирать и выполнять прыжки, прыжковые упражнения и задания.</p> <p>Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.</p> <p>Знать и применять на практике терминологию.</p> <p>Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Включать изучаемый материал в практические формы занятий.</p> <p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча\гранаты с места и разбега.</p> <p>Уметь взаимодействовать в парах при выполнении упражнений и заданий с набивными мячами.</p> <p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p>
---	---

<p>(челночный бег, гандикапом, из различных стартовых положений и т.п.); Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). Бег с изменением скорости. Бег с ускорением (в начале, середине и конце дистанции). Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу с контролем техники. Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности.</p> <p>Повторный (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с ходьбой), переменный бег (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с бегом трусцой). Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту с короткого и полного разбега; с места и с 1 и 3-х шагов разбега, различные многоскоки. Прыжки в длину с места отталкиваясь двумя ногами – на точность приземления; на заданную длину по ориентирам; на максимальный результат. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой. Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной и двух ногах; с ноги на ногу, на месте и продвижением и т.п. Прыжки на одной и на двух ногах с места с различными заданиями. Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча (1-2 кг) двумя руками сидя из-за головы на дальность. Метание гранаты с разбега. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.</p>	
Раздел «Волейбол»	
<p>Требования техники безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Развитие игровых видов спорта в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Российские</p>	<p>Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место волейбола в системе физического воспитания.</p>

<p>соревнования по волейболу. Волейбол - современное развитие вида спорта. Российские волейбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Самонаблюдение и самоконтроль. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки. Физическая подготовка.</p> <p>Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий. Техническая подготовка. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча самостоятельно над собой, в парах друг другу, на месте и в движении. Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра</p>	<p>Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития.</p> <p>Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные волейбольные объединения, знаменитые российские команды. Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения. Знать, называть и понимать основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализировать собственные результаты по совершенствованию техники движений в избранном виде спорта. Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий. Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь её анализировать и корректировать. Знать и применять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности.</p> <p>Знать и понимать значение общей физической подготовки на физическое развитие и общее воздействие на организм человека.</p> <p>Знать и называть размеры игровой площадки. Демонстрировать знания правил игры.</p> <p>Составлять и обосновывать значимость комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, в зависимости от поставленных задач.</p> <p>Самоанализ и самостоятельный подбор комплексов упражнений для совершенствования индивидуальной техники двигательных действий. Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. Осуществлять судейство игровых заданий в рамках урока и соревнований во внеурочное время. Различать общую и специальную физическую подготовку, понимать их воздействие на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышения общей работоспособности организма и применять в учебной и повседневной деятельности.</p> <p>Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место волейбола в системе физического воспитания.</p>
---	---

по основным правилам. Основные правила и судейство игры.	Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств. Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации. Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем. Знать и понимать язык невербального общения. Владеть способами тактических действий. Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Уметь работать в группе. Способность управлять собственным психофизическим состоянием. Высокий уровень мотивационного настроя.
--	--

2 Триместр. Атлетическая гимнастика и Лыжная подготовка или Спортивные игры (футбол).

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел «Атлетическая гимнастика»	
Требования техники безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации. Знать основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики. Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Уметь и применять в повседневной жизни организацию досуга средствами физической культуры. Составлять и обосновывать значимость комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, в зависимости от поставленных задач. Различать общую и специальную физическую подготовку, понимать их воздействие на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышения общей работоспособности организма и применять в учебной и повседневной деятельности.

<p>ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.</p> <p>Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка. Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.</p> <p>Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног.</p> <p>Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевороты; - акробатические комбинации. <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (подтягивания и висы, подносы ног и коленей к перекладине, упражнения на гимнастической скамье, упражнения у шведской стенки и на гимнастических матах.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.</p> <p>Прикладные упражнения с различным инвентарем обручами, гимнастическими палочками скакалками, мячами и т.п.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые</p>	<p>Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия; добросовестно выполнять учебные задания.</p> <p>Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики.</p> <p>Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.</p> <p>Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья.</p> <p>Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности.</p> <p>Уметь анализировать результаты тестирования по различным параметрам.</p> <p>Стремиться к развитию основных физических качеств.</p> <p>Знать и выполнять общефизические упражнения. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья.</p> <p>Уметь самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Знать и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног. Владеть ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела.</p> <p>Уметь применять на практике знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования.</p> <p>Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Стремиться к развитию основных физических качеств.</p> <p>Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявлять качества силы,</p>
--	---

разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; мост из положения лежа на спине. Равновесие с различным положением рук. Упражнения на высокой и низкой гимнастической перекладине: висы, подтягивание, подносы ног и коленей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических матах, перекладине. Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 3 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами; переноска партнера в парах (тежка).

выносливости, упорства при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Уметь контролировать

координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.

Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.

Мотивированность к занятиям гимнастикой.

<p>Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p>	
<p>Раздел «Лыжная подготовка»</p>	
<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Понятия техники лыжного спорта. Классификация классических лыжных ходов.</p> <p>Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.</p> <p>Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами.</p> <p>Классификация коньковых лыжных ходов. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические требования занятий и отдыха, режим питания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при обморожениях. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм и требований комплекса ВФСК «ГТО».</p> <p>Самостоятельное проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий для обучающихся младшего возраста. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p> <p>Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. <i>Строевые упражнения.</i></p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.</p>	<p>Знать, понимать и применять требования техники безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Знать об истории развития лыжного спорта. Уметь презентовать знания о Российских лыжниках на Олимпийских играх аудитории.</p> <p>Знать и осуществлять индивидуальный подбор лыжного снаряжения и экипировки. Знать и уметь представить аудитории информацию о классификации классических и коньковых лыжных ходов.</p> <p>Иметь представление о фазовом составе, структуре и типичных ошибках лыжных ходов. Знать теоретические сведения о здоровье. Выполнять необходимые правила здорового образа жизни в повседневной жизни.</p> <p>Знать и выполнять требования безопасности на занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожении. Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов. Уметь планировать и анализировать выполнение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» по лыжной подготовке.</p> <p>Уметь подбирать комплексы упражнений для обучающихся младших классов для проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий. Знать и применять объективные и субъективные показатели самоконтроля, в том числе физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Анализировать основные показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности. Умение выполнять организационные команды и комплексы общеразвивающих упражнений.</p>

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная подготовка. Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений (имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении) и с приспособлениями (лыжные палки, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса. Техническая подготовка. Совершенствование элементов классических ходов:

попеременный двушажный ход, попеременный четырёхшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход).

Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный.

Обучение коньковым ходам: полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками; одновременный одношажный коньковый ход; попеременный двухшажный коньковый ход. Спуски, подъемы, торможения. Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.

Знать, классифицировать и применять физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека. Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.

Уметь выполнять в различных сочетаниях виды лыжных ходов, преодоление спуска, виды торможений, повороты и способы подъемов на лыжах. Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

Раздел «Футбол»

Требования техники безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.

Развитие игровых видов спорта в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Футбол - современное развитие вида спорта. Российские футбольные объединения,

Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола в системе физического воспитания. Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития.

знаменитые российские команды, тренеры, игроки. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура и здоровый образ жизни. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Самонаблюдение и самоконтроль. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.

Упражнения общей физической подготовки.

Физическая подготовка

Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью.

Техника полевого игрока. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные объединения, знаменитые российские команды. Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения. Знать, называть и понимать основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализировать собственные результаты по совершенствованию техники движений в избранном виде спорта. Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий. Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь её анализировать и корректировать. Знать и применять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности.

Знать и понимать значение общей физической подготовки на физическое развитие и общее воздействие на организм человека.

Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола в системе физического воспитания.

Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития.

Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные объединения, знаменитые российские команды. Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения. Знать, называть и понимать основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализировать собственные результаты по совершенствованию техники движений в избранном виде спорта. Знать и применять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. Знать и понимать значение общей физической подготовки на физическое развитие и общее воздействие на организм человека. Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражне-

<p>Ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.</p> <p>Выполнение финтов изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх.</p> <p>Отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх.</p> <p>Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.</p> <p>Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места, после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.</p> <p><i>Техника вратаря.</i> Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.</p> <p><i>Тактическая подготовка.</i></p> <p><i>Тактика игры полевого игрока.</i> Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков в игровых упражнениях и играх для овладения командных действий. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите с применением специальных знаний по тактике: расстановка и функции каждого игрока, определённого амплуа; подготовка тактического плана игры; установка на игру и разбор проведённой игры.</p> <p><i>Тактика игры вратаря.</i> Умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы.</p> <p>Совершенствование игры на выходах,</p>	<p>ния, направленные на развитие физических качеств. Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации. Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем. Знать и понимать язык невербального общения. Владеть способами тактических действий. Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Уметь работать в группе. Способность управлять собственным психофизическим состоянием. Высокий уровень мотивационного настроя.</p>
--	--

быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.	
---	--

3 Триместр. Спортивные игры (баскетбол) и Легкая атлетика.

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел «Баскетбол»	
<p><i>Требования техники безопасности</i> и гигиенических правил во время занятий командными игровыми видами спорта. Развитие игровых видов спорта в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу. Баскетбол - современное развитие вида спорта. Российские волейбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Самонаблюдение и самоконтроль. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки. Физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития <u>быстроты, скоростно-силовых качеств</u>, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них. Техническая подготовка.</p> <p>Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения пристав-</p>	<p>Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий командными игровыми видами спорта. Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место баскетбола в системе физического воспитания.</p> <p>Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития.</p> <p>Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные баскетбольные объединения, знаменитые российские команды. Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения. Знать, называть и понимать основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализировать собственные результаты по совершенствованию техники движений в избранном виде спорта. Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий. Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь её анализировать и корректировать. Знать и применять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности.</p> <p>Знать и понимать значение общей физической подготовки на физическое развитие и общее воздействие на организм человека.</p> <p>Знать и называть размеры игровой площадки. Демонстрировать знания правил игры.</p> <p>Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол</p>

<p>ными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок.</p> <p>Тактическая подготовка. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0, 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину. Игровая подготовка.</p> <p>Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.</p>	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.</p> <p>Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия</p> <p>Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)</p> <p>Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон.</p> <p>Использовать игры и эстафеты в досуговое время.</p>
--	--

<p>Соблюдение требований безопасности на занятиях по легкой атлетике. Современная спортивная классификация. Перспективы развития современных видов спорта. Олимпийское движение в современном мире. Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня. Основные принципы теории и методики физического воспитания.</p> <p>Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой. Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественно-научного и физико-математического циклов. Физическая культура в современном обществе. Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств.</p> <p>Оценка эффективности самостоятельных занятий. Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях. Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие.</p> <p>Связь между физическим развитием человека и занятий физической культурой.</p> <p>Физическая культура и подготовка к будущей профессии. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её влияние на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</p> <p>Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.</p> <p>Самостоятельные занятия по развитию двигательных умений и навыков и вос-</p>	<p>Знать и соблюдать требования безопасности, правила поведения на уроке. Знать и понимать аспекты развития современного спорта, спортивную классификацию</p> <p>Раскрывать и характеризовать олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских спортсменов.</p> <p>Объяснять значение и роль ВФСК «ГТО» для страны. Знать и характеризовать основные принципы и методы физического воспитания; влияние на современное общество и людей. Раскрывать основные понятия физического воспитания. Объяснять взаимосвязь физической культуры с другими предметами и уметь применять имеющиеся знания и навыки на практике. Определять основные направления развития физической культуры в современном обществе и ее влияние на людей. Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на здоровье, развитие физических качеств, формирование положительных качеств личности.</p> <p>Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p> <p>Уметь составлять комплексы для самостоятельных занятий; организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия.</p> <p>Планировать и уметь самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Уметь использовать приобретенные умения и навыки в повседневной жизни, соревновательной деятельности, составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом, измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно).</p> <p>Знать и применять упражнения и двигательные действия оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку с учётом своих индивидуальных особенностей развития и функционального состояния. Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение.</p> <p>Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности.</p>
---	--

<p>питанию физических качеств. Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием.</p> <p>Самостоятельное выполнение упражнений на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.)</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры и спорта. Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике. Самоопределение уровня физической подготовленности. Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах на различные группы мышц. Специальные упражнения и задания на укрепление мышц спины, брюшного пресса, опорно-двигательного аппарата. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений.</p> <p>Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Обучение технике бега на передней части стопы. Бег с ускорением, на перегонки. Высокий и низкий старт, старт с</p>	<p>Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.</p> <p><i>Знать и понимать</i> основные правила развития физических качеств.</p> <p><i>Уметь</i> подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности.</p> <p><i>Определять</i> величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья.</p> <p><i>Включать</i> упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки.</p> <p>Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетики.</p> <p>Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики.</p> <p>Знать содержание технической и тактической подготовки в беговых и технических дисциплинах.</p> <p>Владеть и разбираться в технических аспектах легкоатлетических дисциплин.</p> <p>Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете.</p> <p>Контролировать физическую нагрузку.</p> <p>Оказывать помощь другим обучающимся.</p> <p>Знать правила координации движений и уметь себя контролировать.</p> <p>Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности.</p> <p>Владеть и объяснять технические нюансы бега на различные дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки.</p> <p>Описывать и выполнять старт по команде. Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.</p> <p>Знать, объяснять и демонстрировать технику бега с ускорением, с максимальной скоростью, по прямой, дуге, виражу и т.д.</p> <p>Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.</p>
---	--

<p>опорой на одну руку. Челночный бег. Старт и стартовый разгон. Бег на скорость (30м, 100м, 2000\3000м). Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции. Бег с заданной скоростью.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.</p> <p>Метание мяча на точность и дальность. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения для метания.</p> <p>Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.) Ходьба и бег по разметкам, звуковому сигналу, различным ориентирам. Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции; пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, из различных стартовых положений и т.п.); Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). Бег с изменением скорости. Бег с ускорением (в начале, середине и конце дистанции). Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу с контролем техники. Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности.</p> <p>Повторный (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с ходьбой), переменный бег неоднократное пробегание дистанции в чередовании с бегом трусцой). Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки</p>	<p>Знать легкоатлетические методы воспитания выносливости и использовать их на практике. Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий. Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий.</p> <p>Уметь самостоятельно подбирать и выполнять прыжки, прыжковые упражнения и задания. Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.</p> <p>Знать и применять на практике терминологию. Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Включать изучаемый материал в практические формы занятий.</p> <p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча\гранаты с места и разбега.</p> <p>Уметь взаимодействовать в парах при выполнении упражнений и заданий с набивными мячами.</p> <p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p>
--	---

<p>на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту с короткого и полного разбега; с места и с 1 и 3-х шагов разбега, различные многоскоки. Прыжки в длину с места отталкиваясь двумя ногами – на точность приземления; на заданную длину по ориентирам; на максимальный результат. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой. Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной и двух ногах; с ноги на ногу, на месте и продвижением и т.п. Прыжки на одной и на двух ногах с места с различными заданиями. Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча (1-2 кг) двумя руками сидя из-за головы на дальность. Метание гранаты с разбега. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.</p>	
--	--