

Приложение к основной
образовательной программе
основного общего образования
МБОУ школа № 10

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 10

Рабочая программа
основного общего образования
по предмету « Физическая культура» для 5-9 классов

Разработчик:

Халеева Кристина Сергеевна, учитель физической культуры

г. Кулебаки
2020

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты.....	3
2.	Содержание учебного предмета.....	5
3.	Тематическое планирование.....	13

1. Планируемые результаты

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;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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 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 туристских 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 движений);
- 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 различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных

привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие гибкости и координации движений, формирование правильной осанки, регулирование массы тела с учётом индивидуальных физических и половых особенностей. Комплексы для формирования стройной фигуры. Комплексы утренней зарядки. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушения зрения. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

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

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

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

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

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из вися стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в вися изгибами; из размахивания в вися подъём разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в виси на верхней жерди, размахивание изгибами; из виси на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виси прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

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

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

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

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

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и

скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

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

Баскетбол. *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование раздела	Содержание воспитания	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	<p><u>Интеллектуальное воспитание.</u> Формирование знаний олимпийских игр древности. Раскрытие роли и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.</p> <p><u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях лёгкой атлетики. Умение выбирать и подготавливать место для занятий физическими упражнениями.</p> <p><u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p><u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры. Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики.</p> <p><u>Гражданско-патриотическое.</u> Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.</p> <p><u>Нравственное воспитание.</u> Формирование силы воли, дисциплинированности, укрепление стойкости организма, морального облика, которые впоследствии прямым образом отображаются на нравственном поведении, ведь дети развиваются не только физически, но и морально.</p>	32
2	Спортивные игры	<p><u>Интеллектуальное воспитание.</u> Формирование основных показателей физического развития. Формирование знаний о спортивных играх как средстве активного отдыха. Положительного влияния занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья.</p> <p><u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви.</p>	28

		<p>Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях спортивных игр.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p><u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры.</p> <p><u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p><u>Трудовое воспитание.</u> Формирование целеустремленности, желание преодолеть любые трудности на своем пути (внешние или внутренние (например, нежелание)).</p>	
3	Гимнастика с основами акробатики	<p><u>Интеллектуальное воспитание.</u> Формирование знаний об основных признаках правильной и неправильной осанки.</p> <p>Формирование знаний о гимнастике как физическом качестве. Об истории становления и развития гимнастики и акробатики.</p> <p><u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви.</p> <p>Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях гимнастики.</p> <p><u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры.</p> <p><u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p><u>Эстетическое воспитание.</u> Формирование осанки и эстетически привлекательной формы телосложения, понимание изящества и красоты.</p>	18
4	Лыжная подготовка	<p><u>Интеллектуальное воспитание.</u> Формирование знаний о режиме дня, утренней гимнастики, физкультминутках и физкультпаузах, закаливании.</p> <p>Формирование знаний о лыжных гонках как вида спорта, краткая историческая справка становления и развития.</p> <p>Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развития физических качеств.</p> <p><u>Здоровьесберегающее воспитание.</u></p>	24

		<p>Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях лыжной подготовки.</p> <p><u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p><u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры.</p>	
--	--	--	--

6 класс

№ п/п	Наименование раздела	Содержание воспитания	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	<p><u>Интеллектуальное воспитание.</u> Формирование знаний о возрождении олимпийских игр. Техника выполнения спринтерского бега, гладкого равномерного бега, эстафетный бег.</p> <p><u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях лёгкой атлетики. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p> <p><u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p><u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры. Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики. Формирование знаний об упражнениях для коррекции осанки.</p> <p><u>Гражданско-патриотическое.</u> Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.</p> <p><u>Нравственное воспитание.</u> Формирование силы воли, дисциплинированности, укрепление стойкости организма, морального облика, которые впоследствии прямым образом отображаются на нравственном</p>	32

		поведении, ведь дети развиваются не только физически, но и морально.	
2	Спортивные игры	<p><u>Интеллектуальное воспитание.</u> Формирование знаний о зарождении олимпийского движения в России. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Формирование положительных влияний на занятиях, укрепление здоровья и развитие физических качеств</p> <p><u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p><u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры. Формирование знаний об упражнениях для профилактики нарушений зрения.</p> <p><u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p><u>Трудовое воспитание.</u> Формирование целеустремленности, желание преодолеть любые трудности на своем пути (внешние или внутренние (например, нежелание)).</p>	28
3	Гимнастика с основами акробатики	<p><u>Интеллектуальное воспитание.</u> Формирование знаний о первых олимпийских чемпионах. Основные правила развития физических качеств. Формирование знаний акробатических комбинаций, и их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений.</p> <p><u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях гимнастики.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической подготовкой.</p> <p><u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры. Формирование знаний об упражнениях для профилактики</p>	18

		<p>нарушения осанки.</p> <p><u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p><u>Эстетическое воспитание.</u> Формирование осанки и эстетически привлекательной формы телосложения, понимание изящества и красоты.</p>	
4	Лыжная подготовка	<p><u>Интеллектуальное воспитание.</u> Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Закаливание. Знание техник передвижения на лыжах.</p> <p><u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях лыжной подготовки. Оценка физической подготовленности.</p> <p><u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p><u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры.</p>	24

7 класс

№ п/п	Наименование раздела	Содержание воспитания	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	<p><u>Интеллектуальное воспитание.</u> Формирование знаний об олимпийском движении в России (СССР). Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Техника выполнения спринтерского бега, гладкого равномерного бега, эстафетный бег.</p> <p><u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях лёгкой атлетики. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.</p> <p><u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p><u>Физическое воспитание.</u></p>	32

		<p>Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры. Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики. Формирование знаний об упражнениях для коррекции осанки.</p> <p><u>Гражданско-патриотическое.</u> Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.</p> <p><u>Нравственное воспитание.</u> Формирование силы воли, дисциплинированности, укрепление стойкости организма, морального облика, которые впоследствии прямым образом отображаются на нравственном поведении, ведь дети развиваются не только физически, но и морально.</p>	
2	Спортивные игры	<p><u>Интеллектуальное воспитание.</u> Формирование знаний о краткой характеристики видов спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Формирование знаний об организации и проведении самостоятельных занятиях. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p><u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях спортивных игр. Ведение дневника самонаблюдения.</p> <p><u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры. Формирование знаний об упражнениях для профилактики нарушений зрения.</p> <p><u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p><u>Трудовое воспитание.</u> Формирование целеустремленности, желание преодолеть любые трудности на своем пути (внешние или внутренние (например, нежелание)).</p>	28
3	Гимнастика с основами акробатики	<p><u>Интеллектуальное воспитание.</u> Формирование знаний об Олимпийских игр в Москве. Оценка техники движений.</p>	18

		<p>Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.</p> <p><u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях гимнастики.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической подготовкой.</p> <p><u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры. Формирование знаний об упражнениях для профилактики нарушения осанки.</p> <p><u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p><u>Эстетическое воспитание.</u> Формирование осанки и эстетически привлекательной формы телосложения, понимание изящества и красоты.</p>	
4	Лыжная подготовка	<p><u>Интеллектуальное воспитание.</u> Формирование знаний о двигательных действиях и технической подготовки. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Знание техник передвижения на лыжах.</p> <p><u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях лыжной подготовки.</p> <p>Оценка физической подготовленности.</p> <p><u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p><u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры.</p>	24

8 класс

№ п/п	Наименование раздела	Содержание воспитания	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	<p><u>Интеллектуальное воспитание.</u> Формирование знаний о физической культуре в современном обществе. Коррекция осанки и телосложения. Совершенствование техник бега.</p>	32

		<p><u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях лёгкой атлетики. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p><u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p><u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры.</p> <p><u>Гражданско-патриотическое.</u> Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.</p> <p><u>Нравственное воспитание.</u> Формирование силы воли, дисциплинированности, укрепление стойкости организма, морального облика, которые впоследствии прямым образом отображаются на нравственном поведении, ведь дети развиваются не только физически, но и морально.</p>	
2	Спортивные игры	<p><u>Интеллектуальное воспитание.</u> Формирование знаний о всесторонним и гармоничном физическом развитии. Восстановительный массаж. Совершенствование техник приёмов игры.</p> <p><u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях спортивных игр. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.</p> <p><u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры. Формирование знаний об упражнениях для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.</p> <p><u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении</p>	28

		и сотрудничестве со сверстниками. <u>Трудовое воспитание.</u> Формирование целеустремленности, желание преодолеть любые трудности на своем пути (внешние или внутренние (например, нежелание)).	
3	Гимнастика с основами акробатики	<u>Интеллектуальное воспитание.</u> Формирование знаний о спортивной площадке. Формирование знаний о правилах составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснение целесообразности выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации. <u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях гимнастики. Оценка эффективности занятий физической подготовкой. <u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры. Формирование знаний об комплексах упражнений при избыточной массе тела. <u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. <u>Эстетическое воспитание.</u> Формирование осанки и эстетически привлекательной формы телосложения, понимание изящества и красоты.	18
4	Лыжная подготовка	<u>Интеллектуальное воспитание.</u> Формирование знаний о адаптивной и лечебной физической культуре. Совершенствование техник передвижения на лыжах. <u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях лыжной подготовки. Гимнастика для глаз. <u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. <u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к	24

		организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры.	
--	--	--	--

9 класс

№ п/п	Наименование раздела	Содержание воспитания	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	<p><u>Интеллектуальное воспитание.</u> Формирование знаний о туристических походах как форме активного отдыха. Совершенствование ранее освоенных техник бега.</p> <p><u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях лёгкой атлетики. Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.</p> <p><u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p><u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры.</p> <p><u>Гражданско-патриотическое.</u> Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.</p> <p><u>Нравственное воспитание.</u> Формирование силы воли, дисциплинированности, укрепление стойкости организма, морального облика, которые впоследствии прямым образом отображаются на нравственном поведении, ведь дети развиваются не только физически, но и морально.</p>	32
2	Спортивные игры	<p><u>Интеллектуальное воспитание.</u> Здоровье и здоровый образ жизни. Совершенствование ранее освоенных техник приёмов игры.</p> <p><u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях спортивных игр. Измерение функциональных резервов организма.</p>	28

		<p><u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры. Формирование знаний об упражнениях для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.</p> <p><u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p><u>Трудовое воспитание.</u> Формирование целеустремленности, желание преодолеть любые трудности на своем пути (внешние или внутренние (например, нежелание)).</p>	
3	Гимнастика с основами акробатики	<p><u>Интеллектуальное воспитание.</u> Формирование знаний о правилах проведения банных процедур. Совершенствование техники ранее освоенных упражнений.</p> <p><u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях гимнастики.</p> <p>Упражнения для профилактики неврозов.</p> <p><u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры. Формирование знаний об комплексах упражнений при избыточной массе тела.</p> <p><u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p><u>Эстетическое воспитание.</u> Формирование осанки и эстетически привлекательной формы телосложения, понимание изящества и красоты.</p>	18
4	Лыжная подготовка	<p><u>Интеллектуальное воспитание.</u> Формирование знаний о адаптивной и лечебной физической культуре. Совершенствование ранее освоенных техник передвижения на лыжах.</p> <p><u>Здоровьесберегающее воспитание.</u> Формирование требований безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями и на занятиях лыжной подготовки.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	24

		<p><u>Коммуникативное воспитание.</u> Формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p><u>Физическое воспитание.</u> Значение развития физических качеств согласно возрастным особенностям и медицинским группам. Требование к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культуры.</p>	
--	--	---	--