

**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического совета  
Муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Чувашско-Кишаковская средняя  
образовательная школа  
Буинского муниципального района  
Республики Татарстан»

Протокол №1 от 28 августа 2019 года

**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. директора  
Муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Чувашско-Кишаковская средняя  
образовательная школа  
Буинского муниципального района  
Республики Татарстан»  
О.П.Николаева  
Приказ №65/1 от 28 августа 2019 года



**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «ЧУВАШКО-КИШАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
БУИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН»  
на 4 года  
( с изменениями )**

Утвержденный приказом №139 от 17.12.2019г, протокол №3 от 16.12.2019г



## 2.2.11. Физическая культура

Программа образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования 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.

Цель программы:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

- 1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- 2) формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- 3) овладение школой движений;
- 4) развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- 5) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- 6) выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- 7) формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- 8) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- 9) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание учебного курса для 1 класса

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований..



Копие

вс...

Киевского А. В.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности (В процессе обучения) Самостоятельные занятия.**

Составление режима дня. Выполнение простейших

закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовкой.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад.

**Акробатические комбинации.** Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

копия



Сидяченко Н.В.

## Легкая атлетика .

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

## Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

## Плавание.

Теоретическое ознакомление с подводными упражнениями: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений на суше, упражнения имитирующие технику плавания на суше.

## Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

## Содержание учебного курса для 2 класса Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма (обтирание). Основные требования к одежде и обуви во время занятий.

Копие Верн  Сивилева Н.Б.

### Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Физическое совершенствование

Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

### Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; бег с высокого старта 30 м; челночный 3x10 м, до 1 км; высокий старт с последующим ускорением, равномерный медленный бег до 5 мин.

Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; через скакалку; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Лазание и перелазания – по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; лазание по канату произвольным способом.

Упражнения в равновесии – стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на гимнастической скамейке, на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке

Акробатические упр. – Упоры, седы, упражнения в группировке; перекувырки вперед; стойка на лопатках согнув ноги, акробатические комбинации.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры – упражнения в висе стоя и в висе лежа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибания и разгибания ног; подтягивание в висе лежа, стоя.

*Конина Вероника*



*Мамедов Н.В.*

## Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Вервочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на выносливость, координацию и быстроту. Игры: «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Шишки – желуди – орехи», «Метко в цель», «Зайцы в огороде», «Пустое место», «Лисы и куры», «Космонавты», «Мышеловка» «Два мороза», «К своим флажкам», «Вышибаль».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижение на лыжах.

На материале спортивных игр баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игры: «Мяч водящему», «Играй, играй, мяч не теряй», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

## Спортивные игры

Баскетбол. Броски, ловля мячей, передача партнеру, ведение. Остановка в движении по звуковому сигналу. Различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.

## Лыжная подготовка

Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1 км.

## Плавание

Теоретическое ознакомление с подводными упражнениями: вхождение воду; передвижение по дну бассейна. *Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений на суше, упражнения имитирующие технику плавания на суше)*

## 3 класс

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Бесвязь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Копие *Киселева Н. В.*

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие

и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование

#### Спортивно - оздоровительная деятельность.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад.

Акробатические комбинации. Переворот в положение лежа на животе, кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги

Гимнастические упражнения прикладного характера

*Конев Вера*



*Ковалева Н. Д.*

*Прыжки со скакалкой.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений на суше, упражнения имитирующие технику плавания на суше.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов

#### **4 класс**

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Копие верна*



*Кувшинова Н. В.*



**Физические упражнения.** Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. *Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.*

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

### Физическое совершенство ние

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений

для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

### Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад. Гимнастический мост. Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Перемахи. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. *Прыжки со скакалкой.* Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

### Легкая атлетика

Беговые упражнения. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  
Прыжковые



*Копия в... Кувшинова Н. В.*

упражнения: на двух ногах на месте; в длину и высоту.

Броски: большого мяча (1 кг) на

дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную

цель и на дальность.

### **Льжные гонки**

Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### **Плавание**

Подводящие упражнения: вхождение в воду; лежание и скольжение;  
упражнения на согласование работы рук и ног (теория)

### **Подвижные и спортивные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **2.2.12. Основы религиозной культуры и светской этики. Цель программы**

• формирование у младшего подростка мотиваций к осознанному нравственному поведению, основанному на знании культурных и религиозных традиций многонационального народа России и уважении к ним, а также к диалогу с представителями других культур и мировоззрений.

#### **Задачи:**

- 1) Знакомство обучающихся с основами православной, мусульманской, буддийской, иудейской культур, основами мировых религиозных культур и светской этики;
- 2) Развитие представлений младшего подростка о значении нравственных норм и



Копия *[подпись]* Шишова Н. В.

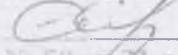
**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Чувашско-Кишаковская средняя  
общеобразовательная школа  
Буинского муниципального района  
Республики Татарстан»

Протокол №1 от 27 августа 2020 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Чувашско-Кишаковская средняя  
общеобразовательная школа  
Буинского муниципального района  
Республики Татарстан»

 Н.В.Емельянова  
Приказ № 50 от 31 августа 2020 года

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «ЧУВАШСКО-КИШАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
БУИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН»  
на 5 лет**

Копия



Верно 

### 2.2.2.19 Физическая культура

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

#### Содержание курса 5 класса

**Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития физической культуры в России. Современные Олимпийские игры. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека – росто-весовые показатели. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека.** Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Основные способы закаливания организма. Вредные привычки. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений в составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений. Способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Гимнастика для глаз. Упражнения утренней и дыхательной гимнастики.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.

Копия верна  / Сильянова Н.В.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Низкий старт. Упражнения в метании малого мяча. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции: бег на 30м. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега; финиширование. Упражнения для улучшения техники бега. Упражнения для улучшения техники прыжков. Основные правила соревнований по легкой атлетике.

Спортивные игры. Бадминтон. История возникновения бадминтона, технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения. Поддачи в бадминтоне. Удары в бадминтоне. Игры с воланом.

Волейбол: История развития волейбола. Основные правила игры. Стойки и перемещения. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, Специальные упражнения и технические действия без мяча; нижняя прямая подача мяча, прием и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении, прием мяча снизу над собой, Игра в мини-волейбол. Подвижные игры

«Мяч среднему», «Вызов номеров».

Баскетбол. История развития баскетбола. Стойка и передвижения. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча правой и левой рукой на месте, и в движении (по прямой, «змейкой», с обведением лежащих и стоящих предметов); остановка прыжком, повороты с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах, броски мяча в корзину двумя руками от груди, броски мяча в корзину с разных расстояний, после передачи партнера Подвижная игра «10 передач», эстафеты с элементами баскетбола. Игра по правилам.

Мини-футбол История развития футбола. Основные правила игры. Специальные упражнения и технические действия без мяча; Стойка игрока, передвижения, Ведение мяча (попрямой, «змейкой», с обведением лежащих и стоящих предметов); удары внутренней стороной стопы. Удары по мячу. Передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, Эстафета с элементами футбола. Игра в мини-футбол..

Лыжная подготовка. История развития лыжного спорта. ТБ на уроках лыжной подготовки, Правила поведения во время занятий, Одежда, обувь и лыжный инвентарь, Передвижение на лыжах разными способами. Эстафеты на лыжах. Попеременный двушажный ход, отталкивание ногой в попеременном 2-х шажном ходе. Повороты. Основные способы передвижения на лыжах, Одновременный бесшажный ход – наклон туловища и движение рук, техника выполнения поворотов переступанием, подъема «полуелочкой», низкая стойка, Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов и торможений. Техника скользящего шага, Спуски. Изменение стоек спуска. Дистанция 2 и 3 км.на результат. Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам.

Гимнастика с основами акробатики. История развития гимнастики. Виды гимнастики. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Неопорные прыжки Приземление. Наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации(кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами,).кувырок назад. Лазанье по канату в два приема. Мост из положения лежа на спине. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (простые висы, упоры, смешанные висы, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки, Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Упражнения и композиции ритмической гимнастики. Подтягивание в висе. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом!». Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и

Копия верна  Сильванова Н. В.

«противоходом». Передвижения в висах и упорах. Эстафета с элементами гимнастики. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

### **Плавание.**

История развития плавания. Требования и правила безопасности на занятиях плаванием. Имитационные движения для освоения техники плавания способами – кроль на груди. Освоение техник плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Основные способы плавания: кроль на груди и спине. Специальные упражнения на суше. Старт с тумбочки.

### **Содержание курса 6 класса**

**Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры.** Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Олимпийские игры древности. Основные этапы развития физической культуры в России. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия).** Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

**Физическая культура человека.** Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и комплексы упражнений для формирования телосложения. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Способы закаливания организма. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений  
2) составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Организация досуга средствами физической культуры. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Гимнастика для глаз, физкультпаузы (физкультминутки), Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.

*Комиссия*



*И. В. Шмелькова*

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Низкий и высокий старт. Бег на длинные дистанции, бег на короткие и средние дистанции, встречная эстафета (передача палочки), эстафетный бег. Кроссовый бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-8 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

Спортивные игры. Бадминтон: Техничко-тактические действия и приемы игры в бадминтон. История возникновения бадминтона. Правила игры в бадминтон. Игра по правилам. Имитационные упражнения. Поддачи в бадминтоне. Удары в бадминтоне. Игры с воланом.

Волейбол: Стойки и передвижения в стойке, технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игра в мини-волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении; прием мяча снизу, встречные в линейные эстафеты с передачами мяча, групповые и индивидуальные тактические действия,

Баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; броски мяча сверху двумя руками в корзину, стоя на месте, в прыжке, броски мяча снизу двумя руками в движении; вырывание и выбивание мяча, групповые и индивидуальные тактические действия; нападение быстрым прорывом, игра по правилам. Технические приемы и тактические действия в баскетболе,

Мини-футбол: Стойка игрока. Передвижения. технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Правила игры. Игра по правилам. Специальные упражнения в технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары по мячу с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча подошвой; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия;

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Попеременный двушажный ход, Одновременный бесшажный ход, Одновременный одношажный ход, поворот переступанием, подъем «лесенкой», подъем «елочкой», подъем «полу елочкой», спуск с гор и пологих склонов, низкая стойка, преодоление бугров и впадин, торможение «плугом». Основные способы передвижения на лыжах. Эстафеты, Организация и планирование самостоятельных занятий по лыжам. Дистанция 2 и 3 км. на результат.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения, организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), и перекладине (мальчики), упражнения на параллельных брусьях и разновысоких брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Упражнения в композиции ритмической гимнастики, Лазание по канату. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и

«противоходом». Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Комиссия  
Кузьменова Н.В.



**Плавание.** Освоение техники плавания. Имитационные упражнения на суше: вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении, плавании на груди и спине вольным стилем. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.

### Содержание курса 7 класса

**Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры.** Олимпийское движение в России. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре.** Психологические особенности возрастного развития. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека.** Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Физические качества. Двигательные действия. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минуток, физкультурных пауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов самостоятельного проведения занятий спортивной подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники осваиваемых упражнений. Способы выявления и устранения технических ошибок.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Гимнастика для глаз. Упражнения утренней и дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции: бег на 30 м. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Спортивная ходьба. Прыжок длину с разбега способом «согнув ноги», Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Финиширование. Основные правила соревнований по легкой атлетике.

*Ксения Сергеевна Киселева Н. В.*





Спортивные игры. Бадминтон: история возникновения бадминтона, технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Правила игры в бадминтон. Имитационные упражнения. Поддачи в бадминтоне. Удары в бадминтоне. Игры с воланом.

Волейбол: Правила спортивных игр. Нижняя прямая подача мяча, верхняя прямая подача. Основные приемы игры: передача двумя руками верху в прыжке. Передача сверху за голову в опорном положении. Прямой нападающий удар. Правила соревнований по волейболу. Игра в волейбол.

Баскетбол: Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Выбивание мяча. Передача одной рукой от плеча. Передача двумя руками сверху. Бросок после ведения. Бросок после бега и ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Сочетание способов передвижений. Игра по правилам. Правила соревнований по баскетболу

Футбол, мини-футбол: Удары по мячу серединой подъема. Удары по мячу.

Передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча. Остановка летящего мяча серединой подъема. Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Закрывание игрока. Игровые задания. Игра в мини-футбол. Правила соревнований по футболу

Льжная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки, Передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двушажный ход, Основные способы передвижения на лыжах, Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов и торможений. Спуски в низкой, средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Дистанция 2 и 3 км.на результат. Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам.

Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами, перевороты). Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушаг (дев). Лазанье по канату в два приема. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы и упоры, простые висы, смешанные висы). Подтягивание в висе. Национальные виды спорта: технико- тактические действия и правила. Прыжки с высоты. Опорные прыжки ноги врозь (дев), «согнув ноги» (мал), Упражнения на параллельных брусьях (мал), упражнения на разновысоких брусьях (дев). Упражнения на гимнастическом бревне (дев). Упражнения и комбинации ритмической гимнастики

**Плавание.** Требования и правила безопасности на занятиях плаванием. Имитационные упражнения на суше: кроль на груди и спине, брасс.

### Содержание курса 8 класса

**Физическая культура как область знаний.** История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития физической культуры в России. Физическая культура в современном обществе. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе

**Современное представление о физической культуре (основные понятия).** Психические процессы в обучении двигательным действиям. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Физическая нагрузка. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Контроль за техникой выполнения упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности

**Физическая культура человека.** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физические качества. Двигательные действия. Элементы релаксации и аутотренинга. Основы туристской подготовки.

Копия верна  А. В. Шеняева

Простейшие приемы самомассажа

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой  
Организация досуга средствами физической культуры. Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной

систем. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости. Упражнения и комплексы из адаптивной физической культуры.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Легкая атлетика. История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные дистанции длительный бег. Бег на короткие дистанции- спринтерский бег. Кроссовый бег. Спортивная ходьба. Прыжок длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. Метание малого в горизонтальные и вертикальные цели разбега.

Спортивные игры. Бадминтон: История возникновения бадминтона, технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Правила игры в бадминтон. Имитационные упражнения. Поддачи в бадминтоне. Удары в бадминтоне. Игры с воланом

Волейбол: История развития волейбола. Правила спортивных игр. Нижняя прямая подача мяча, верхняя прямая подача. Прием подачи. Основные приемы игры: передачи мяча. Отбивание мяча кулаком через сетку. Правила соревнований по волейболу. Игра в волейбол.

Баскетбол: История развития баскетбола. Движения игрока с мячом. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Передача одной рукой от плеча. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам. Правила соревнований по баскетболу.

Мини-футбол: История развития футбола. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Удары по мячу. Правила соревнований по футболу. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол и мини-футбол. Игра по правилам.

Лыжная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыжного спорта. Экипировка лыжника. Одновременный одношажный ход- стартовый вариант. Коньковый

Компне



И. С. Шеняева Н. В.

ход. Попеременный двушажный ход. Основные способы передвижения на лыжах. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов и торможений. Торможение «плугом». Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. История развития гимнастики. Организующие команды и приемы: повороты в движении направо, налево. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекуты, стойки, прыжки с поворотами). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы и упоры). Опорные прыжки боком с поворотом на 90 гр. (дев), «согнув ноги» козел в длину 110-115 см. (мал),

Упражнения на параллельных брусьях (мал), упражнения на разновысоких брусьях (дев). Упражнения на перекладине (мал), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Гимнастическая полоса препятствий.

**Плавание.** Специальные упражнения на суше. Координационные упражнения на суше. Правила поведения и техника безопасности на уроках плавания. Имитационные упражнения на суше: входение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. Специальные имитационные упражнения для ныряния за тонущим.

### Содержание курса 9 класса

#### **Физическая культура как область знаний. История и современное развитие**

**физической культуры.** Олимпийское движение в России. Основные этапы развития физической культуры в России. Физическая культура в современном обществе. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре.** Психические процессы в обучении двигательным действиям. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Физическая нагрузка. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Контроль за техникой выполнения упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

**Физическая культура человека.** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физические качества. Двигательные действия. Элементы релаксации и аутотренинга. Основы туристской подготовки. Простейшие приемы самомассажа. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости. Упражнения и комплексы из адаптивной физической культуры.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,

*Лопина Верно*  *Семёнова Н. В.*

выносливости, координации, гибкости, ловкости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Легкая атлетика. История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные дистанции- длительный бег. Бег на короткие дистанции- спринтерский бег. Кроссовый бег. Спортивная ходьба. Барьерный бег. Прыжок длину с разбега способом

«прогнувшись» и «ножницы». Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». Метание малого в горизонтальные и вертикальные цели. разбега

Спортивные игры. Бадминтон : история возникновения бадминтона, технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Правила игры в бадминтон. Имитационные упражнения. Поддачи в бадминтоне. Удары в бадминтоне. Игры с воланом.

Волейбол. История развития волейбола. Правила спортивных игр. Прием подачи. Основные приемы игры: передачи мяча. Передача мяча у сетки. Передача в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного

сеткой. Прямой нападающий удар. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Игра в волейбол.

Баскетбол. История развития баскетбола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Бросок одной рукой от головы в прыжке и двумя

руками от головы. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок. Действия 3-х нападающих против защитников. Техничко-тактические действия и приемы

игры в баскетбол. Игра по правилам. Правила соревнований по баскетболу

Мини-футбол История развития футбола. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях активным сопротивлением защитника.

Удары по мячу. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

Правила соревнований по футболу. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол и мини-футбол. Игра по правилам.

Лыжная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыжного спорта. Одновременный одношажный ход- стартовый вариант. Коньковый ход. Попеременный

четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.

Преодоление контруклона. Основные способы передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Передвижение на лыжах разными способами.

Гимнастика с основами акробатики :Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. История развития гимнастики. Организующие команды и приемы:

перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Обратное перестроение. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, прыжки с

поворотами). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы и упоры). Опорные прыжки боком с поворотом на 90 гр. (дев), «согнув ноги» козел в длину

110-115см. (маль), Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и

комбинации на гимнастических брусьях. Гимнастическая полоса препятствий. Танцевальные движения

**Плавание.** Требования и правила безопасности на занятиях плаванием. Имитационные упражнения на суше: кроль на груди и спине, брасс, ныряние за тонущим, способы освобождения от захватов

Копия



Смирнова Н. В.

*Приложение 4*

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Чувашско-Кишаковская средняя  
общеобразовательная школа  
Буинского муниципального района  
Республики Татарстан»

Протокол №1 от 28 августа 2019 года

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Чувашско-Кишаковская средняя  
общеобразовательная школа  
Буинского муниципального района  
Республики Татарстан»

*О.П. Николаева*  
О.П. Николаева  
Приказ №65/1 от 28 августа 2019 года

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ЧУВАШСКО-КИШАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
БУИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»  
на 2 года  
( с изменениями)**

Утвержденный приказом №139 от 17.12.2019г., протокол №3 от  
16.12.2019г.

*Копия*



*Версия*

## 2.1.17. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (базовый уровень)

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Обязательный минимум содержания основных образовательных программ**

*Физическая культура и основы здорового образа 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. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность* Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.



*Копия верна* *С. Емельянова Н.В.*

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

#### *Прикладная физическая подготовка*

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; имитационные движения техники плавания на груди, спине, боку с грузом в руке.

*Лопина* *Вероника* *Смирнова Н.В.*

