

Приложение № 1.2.16
к основной образовательной программе
основного общего образования

**Рабочая программа учебного предмета
физическая культура**

5 – 9 класс

Структура рабочей программы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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;
- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

2. Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и

спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. 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. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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 и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. 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).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

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. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

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).

3. Тематическое планирование 5 класс

Раздел учебного предмета, количество часов, отводимых на освоение темы, в том числе контрольных уроков	Содержание
<p>Раздел 1. Физическая культура как область знаний (4 часа) История и современное развитие физической культуры</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (3 ч.)</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Раздел 3. Физическое</p>	<p>Олимпийские игры древности. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Физическое развитие человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий. Инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Упражнения на перекладине (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико- тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Подводящие</p>

<p>совершенствование (98 часов) Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<p>упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>
---	--

Тематическое планирование 6 класс

Раздел предмета, количество, отводимых на освоение темы, в том числе контрольных уроков	Содержание
<p>Раздел 1. Физическая культура как область знаний (4 часа) История и современное развитие физической культуры</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока) (3 ч.)</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Олимпийское движения в России. Организация и проведение пеших туристических походов. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий. Инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>

<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Упражнения на перекладине (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико- тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико- тактические действия и правила. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (98 часов)</p>	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	

Тематическое планирование 7 класс

<p>Раздел предмета, количество отводимых на освоение темы, в том числе контрольных уроков</p>	<p>Содержание</p>
<p>Раздел 1. Физическая культура как область знаний (4 часа) История и современное развитие физической культуры</p>	<p>Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Организация и проведение пеших туристических походов. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>
<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.</p> <p>Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>
<p>Физическая культура человека</p> <p>Раздел 2. Способы двигательной</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий. Инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры.</p>

<p>(физкультурной) деятельности (в процессе урока) (3 ч.)</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Раздел 3. Физическое совершенствование (98 часов)</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<p>культуры.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастических брусьях, упражнения общеразвивающей направленности с предметами (девочки). Упражнения на перекладине (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико- тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико- тактические действия и правила. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Туризм: овладение организаторскими способностями.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>
--	---

Тематическое планирование 8 класс

Раздел учебного предмета, количество отводимых на освоение темы, в том числе контрольных уроков	Содержание
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	Возрождение олимпийских игр. Современные олимпийские игры. Организация и проведение пеших туристических походов.

<p>(4 часа) История и современное развитие физической культуры</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока) (3 ч.)</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Раздел 3. Физическое совершенствование (98 часов)</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Требование техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических свойств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.</p> <p>Контроль наблюдения за состоянием здоровья физическим развитием и физической подготовленности. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий. Инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Составление планов самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. 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).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики) упражнения на гимнастических брусках. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Плавание на груди и спине</p>
---	---

<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<p>вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Туризм: овладение организаторскими способностями.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>
--	--

Тематическое планирование 9 класс

<p>Раздел предмета, количество отводимых на освоение темы, в том числе контрольных уроков</p>	<p>Содержание разделов курсов физической культуры</p>
<p>Раздел 1. Физическая культура как область знаний (4 часа) История и современное развитие физической культуры</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока) (3 ч.)</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Оценка эффективности занятий физической</p>	<p>Современные олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организация и проведение пеших туристических походов. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических свойств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.</p> <p>Контроль наблюдения за состоянием здоровья физическим развитием и физической подготовленности. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий. Инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Составление планов самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение</p>

<p>культурой</p> <p>Раздел 3. Физическое совершенствование (98 часов)</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<p>резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. 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).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики) упражнения на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико- тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Туризм: овладение организаторскими способностями.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>
---	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575869

Владелец Маллаева Наталия Валентиновна

Действителен с 18.03.2021 по 18.03.2022