

Краснодарский край, Лабинский район, хутор Сладкий  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 32 хутора Сладкого  
муниципального образования Лабинский район

Утверждено  
решением педагогического совета  
протокол № 1  
«31» августа 2020г.

Председатель  
Ю.А.Коркоценко /



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее 5-9 класс

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием класса)

Количество часов 510 3 часа в неделю

Учитель: Улезько Марина Анатольевна

Программа разработана на основе основной образовательной программы основного общего образования МОБУ СОШ №32 х. Сладкого, утвержденной решением педагогического совета, протокол №1 от 31.08.20 года, в соответствии с примерной основной образовательной программой основного общего образования (протокол от 08.04.2015 №1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015г)

В соответствии с ФГОС основного общего образования

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. N 1644 в подпункт 5 внесены изменения

См. текст подпункта в предыдущей редакции

- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

См. Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### **Физическая культура как область знаний.**

#### **История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности

*Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.* Олимпийское движение в России. 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 деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, лазанье по канату, упражнения на перекладине (мальчики)).

Легкая атлетика: беговые упражнения, спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, эстафеты, передача эстафеты (требуется дополнительные объяснения и показы упражнения);

Прыжковые упражнения: выполнение прыжка в высоту (рекомендуется обращать внимание на маховую ногу и следить за тем, чтобы ученик приземлялся на ноги); прыжок в длину с разбега (рекомендуется обратить внимание на подбор разбега, определение толчковой ноги); Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе, волейболе, баскетболе

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

(абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

-ведение мяча одной рукой, ведение мяча попеременно, передача мяча, бросок мяча в кольцо с различных точек (рекомендуется больше уделять внимания правильной технике броска мяча, разучиванию элементов защиты и элементов нападения, соблюдению техники безопасности);

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

-подача мяча, прием и передача мяча (обращать внимание на технику приема мяча, на доведении мяча до связующего игрока, разучивать командные действия в защите и в нападении). Правила спортивных игр. Игры по правилам.

### **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.* 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, спортивные игры).



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы:**

Раздел	Кол-во часов	Тема	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Характеристика видов деятельности учащихся
	<b>510</b>		<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	
<b>1. Физическая культура как область знаний</b>	<b>20</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	История и современное развитие физической культуры.	ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.</i>	<b>1</b>	<b>1</b>				Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
		ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ. Физическая культура в современном обществе.			<b>1</b>			Анализируют достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
	представление о физической культуре (основные понятия)	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>				<b>1</b>		Раскрывают понятие физическое развитие человека. Анализируют результаты физической подготовки и связь с укреплением здоровья, развитием основных физических качеств
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i>						<b>1</b>	обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами	

							профилактики появления и устранения ошибок
		Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки		<b>1</b>	<b>1</b>		Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
		<b><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Раскрывают основные положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	<b>Физическая культура человека.</b>	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка  Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	<b>1</b>				Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила распорядка дня Выполняют упражнения на коррекцию осанки и телосложения. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности

		<p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	1	1	1	1	1	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p> <p>Рассматривают организацию и правила проведения пеших походов. Анализируют требования техники безопасности, правила поведения и бережное отношение к природе в туристических походах.</p>
		<p>НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.</p> <p>Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)</p>				1	1	<p>Изучают правила соревнований по видам спорта. Соблюдают нормы этического общения и коллективного взаимодействия и игровой и соревновательной деятельности</p>
<b>2.</b>	<b>470</b>		<b>94</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	
<b>Фи</b>		<p><b>Гимнастика с основами акробатики:</b>  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, повороты, передвижения, стойки и соскоки, опорные прыжки, упражнения на гимнастической скамейке (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки), (строго соблюдать технику безопасности, дисциплину на уроке);  Гимнастическая полоса препятствий.  Опорные прыжки. Лазание по канату.  Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p> <p>Используют гимнастические и акробатические</p>
<b>зи</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	
<b>чес</b>								
<b>кое</b>								
<b>сов</b>								
<b>ер</b>								
<b>ше</b>								
<b>нст</b>								
<b>во</b>								
<b>ва</b>								
<b>ни</b>								
<b>е</b>								



							<p>упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p>	
		<p><b>Легкая атлетика:</b> беговые упражнения. спортивная ходьба , бег на короткие, средние и длинные дистанции, , эстафетный и кроссовый бег эстафеты, передача эстафеты (требуется дополнительные объяснения и показы упражнения);</p> <p>Прыжковые упражнения: выполнение прыжка в высоту (рекомендуется обращать внимание на маховую ногу и следить за тем, чтобы ученик приземлялся на ноги); прыжок в длину с разбега (рекомендуется обратить внимание на подбор разбега, определение толчковой ноги);</p> <p>Упражнения в метании малого мяча.</p>	21	21	21	21	21	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со-</p>

								<p>блюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
		<b>Спортивные игры:</b> технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе,	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>33</b>	<b>45</b>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв-

		<p>ФУТБОЛЕ, мини-футболе.</p> <p>футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)</p> <p>баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)</p> <p>-ведение мяча одной рукой, ведение мяча попеременно, передача мяча, бросок мяча в кольцо с различных точек (рекомендуется больше уделять внимания правильной технике броска мяча, разучиванию элементов защиты и элементов нападения, соблюдению техники безопасности);</p> <p>волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)</p> <p>-подача мяча, прием и передача мяча (обращать внимание на технику приема мяча, на доведении мяча до связующего игрока, разучивать командные действия в защите и в нападении).</p> <p>Правила соревнований по футболу(мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Игры по правилам.</p> <p><i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.</i></p>						<p>ляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия спортивных игр для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют спортивные игры как средство активного отдыха.</p>
		<p><b><i>Кроссовая подготовка.</i></b> Бег по пересеченной местности</p>	18	18	18	18	12	<p>Описывают технику передвижения по пересеченной местности, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные</p>


							<p>ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники кроссовой подготовки, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику передвижения по пересеченной местности, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе кроссовой подготовки. Раскрывают значение кроссовой подготовки для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения бега по пересеченной местности и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при травмах.</p>	
		<p><b>Элементы единоборств.</b></p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.</p> <p>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.</p>	-	-	-	<b>4</b>	<b>6</b>	<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах.</p>

									<p>Овладевают правилами первой помощи при травмах.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	20		4	4	4	4	4	
	Организация самостоятельных занятий и проведение физической	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.	1	1	1	1	1	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.
		<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</i>	1	1	1			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи
	Оценка эффективности	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	1	1		1	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности

	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.		1	1	1	1	Оценивают технику выполнения упражнений, находят способы устранения ошибок. Оказывают помощь товарищам в выявлении и устранении ошибок.
	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1		1	1	1	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Соблюдают правила соревнований

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей естественно-научного цикла МОБУ СОШ №32  
от 31.08.2020 года № 1  
 /Л.А.Пидлых/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
 О.Н. Ряднова/  
подпись                      ФИО  
31.08                              2020 года