

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №16»

Принято педагогическим советом

Протокол №1

от «29» августа 2018г.

Утверждено приказом

директора № 01-13/76 от

31.08. 2018г.

Адаптированная рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

(наименование учебного предмета/курса)

основное общее образование

(уровень общего образования)

5 лет

(срок реализации программы)

Шигапова Гульнур Мусаевна

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу учебного предмета)

2018 г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования (далее - ООП ООО) с учетом Примерной программы по истории для 5-9 классов и основных направлений программ, включенных в структуру ООП ООО и положений Концепции образования этнокультурной направленности в Республике Коми (http://minobr.rkomi.ru/left/dok/info_mat/) и с учетом психофизических характеристик обучающихся с задержкой психического развития (далее - с ЗПР).

Программа адресована учащимся 5-9 классов.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом и представляет собой адаптированный вариант рабочей программы основного общего образования по физической культуре. Программа коррекционной работы основной образовательной программы для обучающихся с ЗПР определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне основного общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно- нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

При составлении адаптированной программы учитывались специфика состояния здоровья учащихся, их психофизические особенности, возможности и потребности получения образования. Основные сведения для учащихся с ЗПР в программе даются дифференцированно.

Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом и локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Программа реализует следующие основные функции:

- информационно-методическую;
- организационно-планирующую;
- контролирующую.

Информационно-методическая функция позволяет всем участникам учебно-воспитательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии образования, воспитания и развития школьников средствами учебного предмета, о специфике каждого этапа обучения.

Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, определение количественных и качественных характеристик учебного материала и уровня подготовки учащихся по физической культуре на каждом этапе.

Контролирующая функция заключается в том, что программа, задавая требования к содержанию речи, коммуникативным умениям, к отбору.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» при получении основного общего образования оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ :

- **воспитание** российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- **формирование** ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- **формирование** осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- **развитие** морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- **формирование** ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- **осознание** значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Регулятивные

Выпускник научится:

- целепологанию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и

сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные

Выпускник научится:

- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное,

главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;

Выпускник получит возможность научиться:

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.
- самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Изучение предмета "Физическая культура" обеспечивает:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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);

для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» по разделам:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- **рассматривать** физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- **характеризовать** содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- **понимать** определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- **определять** базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- **разрабатывать** содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- **руководствоваться** правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- **руководствоваться** правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять технику преодоления туристической полосы, владеть способами ориентирования на местности с использованием компаса и карты, использовать знания в туристических походах;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку;*

- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
- по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темп: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки срасстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки: из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой;
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Тематическое планирование

Год обучения – 1

Класс – 5

Наименование раздела	Количество уроков	Виды учебной деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре	1 Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий	<p>Характеризуют причины занятия древнего человека физическими упражнениями</p> <p>Определяют понятие «физическая культура» Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p> <p>Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре</p> <p>Определяют пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризуют основные признаки его организации и проведения</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической культурой и спортом на гармоничное развитие человека.</p> <p>Определяют степень утомления по внешним признакам. Раскрывают понятие техники двигательного действия .</p> <p>Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для УГГ, подготовительной части урока.</p> <p>Характеризуют качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Отбирают основные средства коррекции осанки, применяют в самостоятельных формах занятий.</p> <p>Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур</p>
Раздел 2. Способы	3	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать

<p>двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p><i>Тема 1.</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p><i>Тема 2.</i> Оценка эффективности занятий физической культурой по ходу выполнения упражнений.</p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом.</p> <p>Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определяют приросты этих показателей Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности Анализируют технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование.</p> <p><i>Тема 1.</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)</p>	<p>В режиме учебного дня и учебной недели</p>	<p>Самостоятельно осваивают упражнения УГГ, физкульминуток и физкультпауз, составляют из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений Выполняют упражнения и комплексы УГГ, физкульминуток и физкультпауз Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p><u>2.1. Гимнастика с основами акробатики.</u></p>	<p>8</p>	<p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок,</p>

		<p>соблюдая правила безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>
<p><u>2.2. Легкая атлетика</u></p>	<p>15</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых. упражнений, осваивают ее</p>

		<p>самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности.</p>
<u>2.3. Лыжные гонки</u>	14	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на</p>
<u>2.4. Спортивные игры (баскетбол, футбол, пионербол)</u>	21	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола, баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол, баскетбол в организации активного отдыха. Организуют совместные занятия пионерболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,</p>

		<p>выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в пионербол в организации активного отдыха.</p>
2.5. Туризм и ориентирование на местности	6	<p>Осваивают правила организации совместных туристических походов.</p> <p>Описывают технику и тактику движения в походе, ориентирования в туристическом походе.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для туристических походов.</p>
2.6. Плавание	2	<p>Применяют правила подбора одежды для туристических походов.</p>
Тема 3. упражнения общеразвивающей направленности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	<p>Организуют и проводят самостоятельные занятия физической подготовкой, составляют их содержание.</p> <p>Контролируют физическую нагрузку по ЧСС</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки</p>
Тема 4. Прикладно-ориентированная подготовка	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	<p>Организуют самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составляют их содержание.</p> <p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений.</p> <p>Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности.</p>

Тематическое планирование
Год обучения – 2
Класс – 6

Наименование раздела	Количество уроков	Виды учебной деятельности
<p>Раздел 1. Знания о физической культуре. <i>Тема 1.</i> История физической культуры.</p> <p><i>Тема 2.</i> Физическая культура человека (основные понятия)</p> <p><i>Тема 3.</i> Физическая культура человека</p>	<p>1 Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий</p>	<p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Определяют пеший туристический поход как форму активного отдыха, Характеризуют основные признаки его организации и проведения.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения для формирования правильной осанки Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, определяют степень утомления по внешним признакам. Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплексов УГГ, подготовительной части для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной</p>	<p>2 Непосредственно на</p>	<p>Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p>

<p>(физкультурной) деятельности.</p> <p><i>Тема 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p> <p><i>Тема 2. Оценка эффективности занятий физической культурой по ходу выполнения упражнений</i></p>	<p>практических занятиях Физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой.</p>	<p>Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p>Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку</p> <p>Составляют комплексы УГГ и упражнений разминки для самостоятельных занятий, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p> <p>Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом.</p> <p>Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p> <p>Тестируют развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей.</p> <p>Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Анализируют технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p> <p><i>Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	<p>В режиме учебного дня и учебной недели</p>	<p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития.</p> <p>Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p><i>Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i></p> <p><u>2.1. Гимнастика с основами акробатики</u></p>	<p>8</p>	<p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок, умеют их исправлять.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их</p>

		<p>исправлению.</p> <p>Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют их под музыкальное сопровождение.</p> <p>Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>
<p><u>2.2. Легкая атлетика</u></p>	<p>17</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применяют</p>

		<p>беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической Культурой.</p> <p>Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической Культурой.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><u>2.3. Лыжные гонки</u></p>	<p>12</p>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать</p>

		передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
<u>2.4. Спортивные игры</u> (баскетбол, футбол, волейбол)	26 12 2 12	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</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 футбола, баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры в баскетбол и футбол в организации активного отдыха.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в пионербол в организации активного отдыха.</p>
<u>2.5. Туризм и ориентирование на местности</u>	3	<p>Осваивают правила организации совместных туристических походов.</p> <p>Описывают технику и тактику движения в походе, топографию и ориентирование в туристическом походе.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для туристических походов, используют туристические походы в организации активного отдыха.</p>
<u>2.7. Плавание</u>	1	
<i>Тема 3. упражнения общеразвивающей направленности</i>	Непосредственно на практических занятиях Физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий	<p>Организуют и проводят самостоятельные занятия физической подготовкой, составляют их содержание и планируют в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки.</p>

	физической культурой	
<i>Тема 4. прикладно-ориентированная подготовка</i>	Непосредственно на практических занятиях Физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	<p>Организуют и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составляют их содержание и планируют в системе занятий физической культурой.</p> <p>Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>

		<p>физкультурно-оздоровительных занятий Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Характеризуют качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Отбирают основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p><i>Тема 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p> <p><i>Тема 2. Оценка эффективности занятий физической культурой по ходу выполнения упражнений</i></p>	<p>3</p> <p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.</p>	<p>Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом.</p> <p>Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей. Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. Анализируют технику движений и предупреждать появление ошибок в</p>

		процессе ее освоения.
Раздел 3. Физическое совершенствование	В режиме учебного дня и учебной недели.	Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с особенностями развития. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью <u>2.1. Гимнастика с основами акробатики</u>	9	Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению. Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют их под музыкальное сопровождение. Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений.

		<p>Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>
<p><u>2.2.Легкая атлетика</u></p>	<p>14</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической</p>

		<p>культурой.</p> <p>Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической Культурой.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><u>2.3. Лыжные гонки</u></p>	<p>10</p>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p><u>2.4. Спортивные игры</u> (баскетбол, футбол)</p>	<p>9 4</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности.</p>

		<p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</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 баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры в баскетбол и футбол в организации активного отдыха.</p>
<p><u>2.5. Волейбол</u></p>	<p>11</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>
<p><u>2.6. Туризм и ориентирование на местности</u></p>	<p>5</p>	<p>Организовывают совместные туристические походы.</p>
<p><u>2.7. Плавание</u></p>	<p>2</p>	

		<p>Описывают технику и тактику движения в походе, топографию и ориентирование в туристическом походе.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для туристических походов, используют туристические походы в организации активного отдыха.</p>
Тема 3. Упражнения общеразвивающей направленности	Непосредственно на практических занятиях Физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	<p>Организуют и проводят самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки.</p>
Тема 4. Прикладно-ориентированная подготовка	Непосредственно на практических занятиях Физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	<p>Организуют и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевают трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>

Тематическое планирование

Год обучения – 4

Класс – 8

Наименование разделов, тем	Количество уроков	Виды учебной деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре	4	
<i>Тема 1.</i> История физической культуры	Непосредственно на практических занятиях Физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.	<p>Раскрывают причины возрождения Олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p>Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p> <p>Определяют основные направления развития ФК в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них.</p> <p>Определяют пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризуют основные признаки его организации и проведения.</p>
<i>Тема 2.</i> Физическая культура человека (основные понятия)		<p>Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.</p> <p>Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждого из частей занятия.</p> <p>Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.</p> <p>Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека</p> <p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p>
<i>Тема 3.</i> Физическая культура человека		<p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления</p>

		<p>комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Характеризуют качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Отбирают основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности <i>Тема 1.</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p><i>Тема 2.</i> Оценка эффективности занятий физической культурой по ходу выполнения упражнений</p>	<p>6 Непосредственно на практических занятиях Физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Классифицируют физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой. Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p> <p>Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. Анализируют технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения. Измеряют резервные возможности организма и оценивают результаты измерений.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	<p>В режиме учебного дня и учебной недели</p>	<p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать</p>

<p>Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)</p>		<p>дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p>Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p> <p><u>2.1. Гимнастика с основами акробатики</u></p>	<p>12</p>	<p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению.</p> <p>Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют их под музыкальное сопровождение.</p> <p>Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p><u>2.2. Легкая атлетика</u></p>	<p>25</p>	<p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической</p>
------------------------------------	-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><u>2.3. Лыжные гонки</u></p>	<p>14</p>	<p>культурой. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>
<p><u>2.4. Спортивные игры (баскетбол, футбол)</u></p>	<p>14 4</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры в баскетбол и футбол в организации активного отдыха.</p>
<p><u>2.5. Волейбол</u></p>	<p>18</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,</p>

<p><u>2.6. Туризм и ориентирование на местности</u></p> <p><u>2.7. Плавание</u></p>	<p>6</p> <p>2</p>	<p>выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>Организуют совместные туристические походы. Описывают технику и тактику движения в походе, топографию и ориентирование в туристическом походе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для туристических походов, используют туристические походы в организации активного отдыха.</p>
<p>Тема 3. упражнения общеразвивающей направленности</p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Организуют и проводят самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполняют нормативы физической подготовки.</p>
<p>Тема 4. прикладно-ориентированная подготовка</p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Организуют и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>

Тематическое планирование

Год обучения – 5

Класс – 9

Раздел 1. Знания о физической культуре	5	
<p><i>Тема 1.</i> История физической культуры</p> <p><i>Тема 2.</i> Физическая культура человека (основные понятия)</p> <p><i>Тема 3.</i> Физическая культура человека</p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий</p>	<p>Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития Олимпийского движения в России.</p> <p>Определяют основные направления развития ФК в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них.</p> <p>Определяют пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризуют основные признаки его организации и проведения.</p> <p>Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждого из частей занятия.</p> <p>Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p> <p>Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Характеризуют основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.</p>
Раздел 2. Способы двигательной	Непосредственно на практических	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.

<p>(Физкультурной) деятельности Тема 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Тема 2. Оценка эффективности занятий физической культурой по ходу выполнения упражнений</p>	<p>занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p>Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p> <p>Классифицируют физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.</p> <p>Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p> <p>Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p> <p>Тестируют развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p>Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Анализируют технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p> <p>Измеряют резервные возможности организма и оценивают результаты измерений.</p>
<p>Раздел 3. Физическое Совершенствование</p> <p>Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)</p>	<p>В режиме учебного дня и учебной недели</p>	<p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий .</p>

<p>Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p> <p><u>2.1. Гимнастика с основами акробатики</u></p>	<p>15</p>	<p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению.</p> <p>Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют их под музыкальное сопровождение.</p> <p>Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>2.2. Легкая атлетика</p>	<p>22</p>	<p>ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности.</p>
-----------------------------	-----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><u>2.3. Лыжные гонки</u></p>	<p>13</p>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>
<p><u>2.4. Спортивные игры (баскетбол, футбол)</u></p>	<p>19 4</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола и футбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры в баскетбол и футбол в организации активного отдыха.</p>
<p><u>2.5. Волейбол</u></p>	<p>23</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>

<p><u>2.6. Плавание</u></p>	<p>1</p>	<p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного.</p>
<p>Тема 3. упражнения общеразвивающей направленности</p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Организуют и проводят самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполняют нормативы физической подготовки.</p>
<p>Тема 4. прикладно-ориентированная подготовка</p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Организуют и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>