

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» п. Каджером

РАССМОТРЕНА:

школьным методическим объединением
учителей естественно-научного профиля
Протокол № 3 от «27» декабря 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы _____ Годун Л.В.

Приказ № 504 (2) от 27.12.2021 г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

Базовый уровень основного общего образования
Срок реализации программы: 5 лет

Программа составлена на основе
примерной ООП ООО

Составитель:
Н.Р.Павлюк,
учитель физической культуры

п. Каджером, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета «Физическая культура» Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа» п.Каджером разработана в соответствии:

- Фундаментального ядра содержания общего образования. Проект / под ред. В. В. Козлова, А. М. Кондакова. — М.: Просвещение, 2009 (Стандарты второго поколения).
- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897(с изменениями в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. №1644, от 31.12.2015 г. №1577).
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (Протокол от 08.04.2015 г. №1/15).
- примерной программы по «Физическая культура» 5-9 классы.изд. – М.: Просвещение, 2011(Стандарты второго поколения).
- Рабочей программы «Физическая культура 5 - 9 классов». Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В. И. Лях. – (М.: Просвещение, 2014).
- Положения о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» (Постановление Правительства РФ от 11 06.2014г. № 540, в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015. №1508).
- Учебный план Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа» п.Каджером.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО) являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Задачами ВФСК ГТО являются:

1. увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан РФ;
3. формирование у населения осознанных потребностей систематических занятий физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
4. повышение форм и организаций самостоятельных занятий с использованием современных информационных технологий;

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; Интегрирование составляет необходимое условие организации учебно-воспитательного процесса как целенаправленной системы.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии.

В процессе всестороннего развития учащихся педагог рассказывает о связи предмета физкультура с разными профессиями, например: валеолог (специалист по вопросам сохране-

ния здоровья человека и профилактики заболеваний), врач ЛФК (инструктор по лечебной физкультуре), спортивный судья (арбитр), фитнес тренер (специалист разрабатывающий программы спортивных занятий) и т.д.

Цели и задачи введения регионального компонента:

Цель: расширить круг знаний о спортсменах и Олимпийских чемпионах Коми края.

Задачи:

- популяризация лыжного вида спорта;
- знакомство с национальными коми-играми.

РК: с декабря по март идёт прохождение программного материала по лыжной подготовке (освоение техники лыжных ходов, горнолыжной техники, сдача учебных норм, участие в городских соревнованиях). Здесь, как и с уроками по разделу лёгкой атлетики, следует иметь в виду, что при неблагоприятных погодных условиях уроки могут взаимозаменяться.

Отличительные особенности данной рабочей программы:

В связи с погодными условиями учитель имеет право менять местами темы уроков, проведение которых планируется на улице.

Для реализации данной программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии, электронное обучение (ст.13 ФЗ от 29.12.2012 г. №2730 ФЗ «Об образовании в РФ»).

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 минут), в неё включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижения детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объёма учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 минут. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем, если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т.п.).

В основной школе данный вид урока проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки – с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирования развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определённой последовательности: 1) гибкость, координация движе-

ний, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объёмов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объёма и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам её регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (7-9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1. для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

- способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2. для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
- умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3. для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

- формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;
- знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов;

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

4. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

5. 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

6. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

7. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

8. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

9. 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;

10. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

11. 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;

12. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

13. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
14. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.
15. 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 освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

➤ *В области познавательной культуры:*

1. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
2. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
3. владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

➤ *В области нравственной культуры:*

1. способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
2. способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
3. владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

➤ *В области трудовой культуры:*

1. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
2. умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
3. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

➤ *В области эстетической культуры:*

1. умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
2. формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
3. формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

➤ *В области коммуникативной культуры:*

1. владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
2. владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
3. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

➤ *В области физической культуры:*

1. владение умениями:
2. в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30, 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин

- (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
3. в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м,
4. в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
5. в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
6. демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
7. владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
8. владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
9. владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
10. в лыжной подготовке владеть несколькими способами передвижения на лыжах, уметь спускаться и подниматься по пологому склону, тормозить и поворачивать при спуске с горки.
11. знать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1. для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
 - владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;
2. для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:
 - формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
 - формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
 - формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
 - формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;
 - формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;
 - развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;
 - формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

- развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

3. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
4. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
5. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
6. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
7. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
8. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
9. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
10. смысловое чтение;
11. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
12. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
13. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);
14. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

➤ *В области познавательной культуры:*

1. овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
2. понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
3. понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

➤ *В области нравственной культуры:*

1. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
2. проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
3. ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

➤ *В области трудовой культуры:*

1. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
2. приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
3. закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

➤ *В области эстетической культуры:*

1. знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
2. понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
3. восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

➤ *В области коммуникативной культуры:*

1. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
2. владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
3. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

➤ *В области физической культуры:*

1. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
2. владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функцио-нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
3. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
4. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее

воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

6. 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;

7. 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 приёмами 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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

➤ *В области познавательной культуры:*

1. знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
2. знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
3. знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

➤ *В области нравственной культуры:*

1. способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
2. умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
3. способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

➤ *В области трудовой культуры:*

1. способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
2. умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

3. умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

➤ *В области эстетической культуры:*

1. умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

2. умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

3. способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

➤ *В области коммуникативной культуры:*

1. способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

2. умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

3. способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

➤ *В области физической культуры:*

1. способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

2. способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

3. умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Преимственность содержания с программой начального общего образования.

Согласно Закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» система образования является непрерывной, поскольку предусматривает преемственность образовательных программ и государственных образовательных стандартов различного уровня и направленности. Сущность преемственности в обучении заключается в установлении связи между прошедшим, настоящим и будущим в процессе непрерывного получения, расширения, углубления и развития знаний и умений на более высокой научно-практической основе.

Преимственность данной программы состоит в том, что обучение на начальном уровне проводится по рабочей программе, основанной на примерной программе по физической культуре и рабочей программе В.И.Ляха «Физическая культура. 1-4 классы». Учебник «Физическая культура. 5-7 классы» /Под редакцией В.И.Ляха, М. Я. Виленского/и учебник «Физическая культура. 8-9 классы» /В.И.Лях/ входит в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха.

Отличительные особенности рабочей программы:

В вариативную часть данной программы включены подвижные игры этнокультурного компонента. В современной школе ученики имеют слабое представление о национальных играх составляющих основу национальной культуры Коми народа. Дети должны знать историю коми национальных игр, знакомиться с забавами своих предков

Лыжная подготовка: «Охотничьи забавы», «Лызьвёчём» (Прокладывание лыжни)

Коми национальные игры: «Прыжки через нарты», Ловля оленей (Кёръясёскуталём).

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 70 ч, в 6 классе — 70 ч, в 7 классе — 70 ч, в 8 классе — 70 ч, в 9 классе — 68ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Из-за пятидневной учебной недели третий час физической культуры ведётся в рамках внеурочной деятельности: кружок «Спортивные игры».

Рабочая программа рассчитана на 348 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (апрель-май), проходит в форме:

- сдачи рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Данные нормативы взяты из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.
- выполнение тестовых заданий по умениям и знаниям нормативов. На зачете учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность. Форма зачета – письменное тестирование.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

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;
- 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 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, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- использовать взаимосвязь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 № 2643).

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.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для успешной сдачи норм ГТО за счет ранее пройденного материала.

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, 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, продемонстрировать 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 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 лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

В процессе всестороннего развития учащихся педагог рассказывает о связи предмета физкультура с разными профессиями, например: валеолог (специалист по вопросам сохранения здоровья человека и профилактики заболеваний), врач ЛФК (инструктор по лечебной физкультуре), спортивный судья (арбитр), фитнес тренер (специалист разрабатывающий программы спортивных занятий) и т.д.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ВСЕГО 348 часов)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (5 часов)		
История физической культуры		
<p>Олимпийские игры древности</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p> <p>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное</p>	<p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр в древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.</p> <p>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткий рассказ о играх современности..</p> <p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации.</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организа-</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.</p> <p>Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характере-</p>

отношение к природе.	ция и проведение; требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	ризовать основы его организации и проведения.
Связь предмета физкультура с профессиями	В процессе всестороннего развития учащихся педагог рассказывает о связи предмета физкультура с разными профессиями, например: валеолог (специалист по вопросам сохранения здоровья человека и профилактики заболеваний), врач ЛФК (инструктор по лечебной физкультуре), спортивный судья (арбитр), фитнес тренер (специалист разрабатывающий программы спортивных занятий) и т.д.	<ul style="list-style-type: none"> использовать взаимосвязь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету
Современное представление о физической культуре (основные понятия).		
<p>Физическое развитие человека.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техника движений и её основные показатели.</p>	<p>Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка – показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования, профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений.</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.</p> <p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки.</p> <p>Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенно-</p>	<p>Руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём времени для каждой из частей занятий.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самосто-</p>

<p>Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>сти новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Классификация видов спорта. Спортивная подготовка, как система регулятивных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История возникновения. Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.</p>	<p>ательных занятиях.</p> <p>Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки. Подбирать и выполнять упражнения соответственно возрасту. Выполнять виды испытаний (тестов), направленные на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей.</p>
<p>Физическая культура человека</p>		
<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	<p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значения занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических</p>

<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.</p>	<p>упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (10 часов)</p>		
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>		
<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью)</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения.</p> <p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</p>	<p>Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой площадки).</p> <p>Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p>	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить.</p> <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p>Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями</p>

<p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.</p>	<p>ми развития организма и уровнем его тренированности.</p> <p>Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>		
<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с</p>	<p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультурминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать(измерять) её разными способами.</p> <p>Тестировать 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.</p> <p>Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения.</p>

помощью простейших функциональных проб)		
Физическое совершенствование (333 часов)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).</p>	<p>Самостоятельно осваивать 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>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Самостоятельно осваивать 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>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы ЛФК, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической культурой.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность.		
Гимнастика с основами акробатики, включая 4 часа теории по модулю «Плавание».		

<p>Организующие команды и приемы. Стиль плавания – кроль на груди. Ознакомление.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации Стиль плавания – кроль на спине Ознакомление.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p>	<p>Организующие команды и приёмы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации.</p> <p>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в</p>	<p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику прыжков сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических</p>
---	---	--

Стиль плавания – брасс. Ознакомление.

упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд и махом назад с опорой на жердь.

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

упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь **анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении.

Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь **анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении.

Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь **анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении.

<p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Стиль плавания – баттерфляй. Ознакомление.</p>	<p>Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг полки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачётные комбинации.</p>	<p>Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.</p>
<p>Лёгкая атлетика.</p>		
<p>Беговые упражнения</p>	<p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.</p>
<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом</p>	<p>Описывать технику выполнения</p>

<p>Упражнения в метании малого мяча.</p>	<p>«согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (с трёх шагов)</p>	<p>прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>
<p>Спортивные игры</p>		
<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-</p>	<p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу</p>	<p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществ-</p>

<p><i>футбол</i>, волейбол, баскетбол.</p> <p>Правила спортивных игр.</p> <p>Игры по правилам.</p>	<p>внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.</p> <p>Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.</p>	<p>лять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правилами безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Использовать игру в футбол в организации активного отдыха.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважи-</p>
--	--	---

<p>Национальные виды спорта: Техничко-тактические действия и правила. Передвижения на лыжах разными способами.</p>	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.</p>	<p>тельно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физи-</p>
--	---	---

		ческую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Плавание – практика 6 ч.		
<p>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</p> <p>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</p> <p>Плавание на груди и спине вольным стилем.</p>	<p>Начинать учиться плавать нужно начинать с подготовительных упражнений в воде: походить по дну бассейна.</p> <p>Погрузиться в воду с закрытыми и открытыми глазами, задержать дыхание под водой и выдохнуть в воду. Упражнение поплавок, медуза, звёздочка, скольжение на груди и спине.</p> <p>Работа ног с опорой о бортик бассейна голова под водой с задержкой дыхания, переднее дыхание, выдох под водой.</p> <p>Работа ног с опорой на доску голова под водой с задержкой дыхания; переднее дыхание, выдох под воду.</p> <p>Работа ногами с опорой на доску с передним дыханием.</p> <p>Боковое дыхание стоя в наклоне с опорой одной рукой о бортик бассейна, вторая рука вдоль туловища. Глубина воды по пояс, работа ног с опорой одной рукой о доску, другая рука вдоль туловища, выполнять поворот головы в сторону с дыханием, выдох в воду.</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Применять специальные упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Получают возможность овладеть навыками погружения в воду. Овладения подготовительными упражнениями для занятия плавания.</p> <p>Получают знания о технике плавания на груди и спине. Выполняют упражнения для овладения техникой плавания на спине и на груди, устраняют допущенные ошибки.</p> <p>Демонстрируют плавание вольным стилем.</p>
Лыжные гонки.		
Передвижения на лыжах разными способами.	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, пере-	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения</p>

<p>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</p>	<p>ход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.</p> <p>Подъёмы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъём лесенкой; подъём ёлочкой; подъём полуёлочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.</p>	<p>на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность прикладная физическая подготовка.</p>		
<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</p> <p>Лазание, перелезание, ползание.</p> <p>Метание малого мяча по движущейся мишени.</p> <p>Преодоление препятствий разной сложности.</p> <p>Передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>	<p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приёма (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
<p>Общефизическая подготовка</p>		
<p>Упражнения, ориентированные на</p>	<p>Физические упражнения на развитие основных физических</p>	<p>Организовывать и проводить само-</p>

<p>развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	<p>качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</p> <p>Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.</p>	<p>стоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p>
--	---	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс (ВСЕГО 70 часов)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе урока)		
История физической культуры		
<p>Олимпийские игры древности</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p>	<p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Виды состязаний в программе Олимпийских игр в древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, Роль Пьера де Кубер-</p>

<p>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</p>	<p>движения.</p> <p>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Краткий рассказ о играх современности..</p> <p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе.</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды туристских походов. Пешие туристские походы, требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p>	<p>тена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе.</p> <p>Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.</p>
<p>Связь предмета физкультура с профессиями</p>	<p>В процессе всестороннего развития учащихся педагог рассказывает о связи предмета физкультура с разными профессиями, например: валеолог (специалист по вопросам сохранения здоровья человека и профилактики заболеваний), врач ЛФК (инструктор по лечебной физкультуре), спортивный судья (арбитр), фитнес тренер (специалист разрабатывающий программы спортивных занятий) и т.д.</p>	<ul style="list-style-type: none"> использовать взаимосвязь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету
<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</p>		
<p>Физическое развитие человека.</p>	<p>Понятие о физическом развитии.. Осанка – показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования, профилактики нарушений осанки. Правила составления ком-</p>	<p>Руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррек-</p>

<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	<p>плексов упражнений.</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.</p> <p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки.</p> <p>Техника движений и её основные показатели. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений.</p> <p>Классификация видов спорта. Спортивная подготовка, как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История возникновения. Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.</p>	<p>ции.</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём времени для каждой из частей занятий.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки. Подбирать и выполнять упражнения соответственно возрасту. Выполнять виды испытаний (тестов), направленные на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей.</p>
Итоговый тест (1ч)		
Итоговый тест	Плановый мониторинг знаний учащихся.	Выполнять проверку уровня знаний

		учащихся
Физическая культура человека		
<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значения занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.</p>	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью)</p>	<p>Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой площадки).</p>	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить.</p>

<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения.</p> <p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки .</p> <p>Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режима нагрузки.</p>	<p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p>Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p> <p>Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>		
<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.</p>	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений.</p>

<p>Оценка эффективности занятий.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)</p>	<p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>	<p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям.</p> <p>Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения.</p>
---	--	--

Физическое совершенствование (69 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физи-</p>	<p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимна-</p>	<p>Самостоятельно осваивать 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>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направ-</p>
---	--	--

<p>ческого воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>стики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физкультуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).</p>	<p>ленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы ЛФК, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической культурой.</p>
---	--	--

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики - 12 часов, включая 4 часа теории по модулю «Плавание»

<p>Организующие команды и приемы. Стиль плавания – кроль на груди. Ознакомление.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации Стиль плавания – кроль на спине. Ознакомление.</p>	<p>Организующие команды и приёмы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев;</p> <p>Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь;</p>	<p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p>
---	--	---

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Стиль плавания – брасс. Ознакомление.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой; повороты стоя на месте.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках;

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок в (правую левую) сторону; наскок на верхнюю жердь в вис; из вися на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; соскок.

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачётные комбинации.

Описывать технику опорных прыжков и **осваивать** её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и **демонстрировать** вариативное выполнение упражнений.

Анализировать технику прыжков сверстников, **выявлять** типовые ошибки и активно **помогать** их исправлению.

Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь **анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении.

Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь **анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении.

<p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Стиль плавания – баттерфляй. Ознакомление.</p>		<p>Описывать технику упражнений на гимнастических брусках, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.</p> <p>Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.</p>
<p>Лёгкая атлетика.18 часов.</p>		
<p>Беговые упражнения</p>	<p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками,</p>

<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>	<p>соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
<p>Упражнения в метании малого мяча.</p>	<p>Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (с трёх шагов)</p>	<p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>

Спортивные игры 17 час.

Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам.

Футбол и мини-футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка мяча грудью.

Игра по правилам.

Волейбол: нижняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками в парах; Игра в пионербол по правилам.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте. Игра поупрощенным правилам.

Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правилами безопасности.

Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Использовать игру в футбол в организации активного отдыха.

Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.

Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возник-

<p>Национальные виды спорта: Техничко-тактические действия и правила. Передвижения на лыжах разными способами.</p>	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой .</p>	<p>кающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенно-</p>
--	---	--

		стей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Плавание – практика - 6 часов		
<p>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</p> <p>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</p> <p>Плавание на груди и спине вольным стилем.</p>	<p>Начинать учиться плавать нужно начинать с подготовительных упражнений в воде: походить по дну бассейна.</p> <p>Погрузиться в воду с закрытыми и открытыми глазами, задержать дыхание под водой и выдохнуть в воду. Упражнение поплавок, медуза, звёздочка, скольжение на груди и спине.</p> <p>Работа ног с опорой о бортик бассейна голова под водой с задержкой дыхания, переднее дыхание, выдох под водой.</p> <p>Работа ног с опорой на доску голова под водой с задержкой дыхания; переднее дыхание, выдох под воду.</p> <p>Работа ногами с опорой на доску с передним дыханием.</p> <p>Боковое дыхание стоя в наклоне с опорой одной рукой о бортик бассейна, вторая рука вдоль туловища. Глубина воды по пояс, работа ног с опорой одной рукой о доску, другая рука вдоль туловища, выполнять поворот головы в сторону с дыханием, выдох в воду.</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Применять специальные упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Получают возможность овладеть навыками погружения в воду. Овладения подготовительными упражнениями для занятия плавания.</p> <p>Получают знания о технике плавания на груди и спине. Выполняют упражнения для овладения техникой плавания на спине и на груди, устраняют допущенные ошибки.</p> <p>Демонстрируют плавание вольным стилем.</p>
Лыжные гонки. 16 часов		

<p>Передвижения на лыжах разными способами.</p> <p>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</p>	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой .</p> <p>Подъёмы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъём лесенкой; подъём ёлочкой; подъём полуёлочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, торможение плугом; торможение упором.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
--	--	---

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность прикладная физическая подготовка.(в процессе урока)

<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</p> <p>Лазание, перелезание, ползание.</p> <p>Метание малого мяча по движущейся мишени.</p> <p>Преодоление препятствий разной сложности.</p> <p>Передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие</p>	<p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; прыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическомнапольном бревне); лазанье по канату в два и три приёма (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); приземление на точность и сохранение равновесия; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять</p>
--	--	--

разнообразные прикладные упражнения		волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
Общефизическая подготовка(в процессе урока)		
<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	<p>Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</p> <p>Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс (ВСЕГО 70 часов)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе урока)		
История физической культуры		
<p>Олимпийские игры древности</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p> <p>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное</p>	<p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Виды состязаний в программе Олимпийских игр в древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Краткий рассказ о играх современности..</p> <p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе.</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды туристских походов. Пешие туристские походы, требование к технике безопас-</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе.</p> <p>Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и</p>

отношение к природе.	ности и бережное отношение к природе (экологические требования).	проведения.
Связь предмета физкультура с профессиями	В процессе всестороннего развития учащихся педагог рассказывает о связи предмета физкультура с разными профессиями, например: валеолог (специалист по вопросам сохранения здоровья человека и профилактики заболеваний), врач ЛФК (инструктор по лечебной физкультуре), спортивный судья (арбитр), фитнес тренер (специалист разрабатывающий программы спортивных занятий) и т.д.	<ul style="list-style-type: none"> использовать взаимосвязь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету
Современное представление о физической культуре (основные понятия).		
<p>Физическое развитие человека.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техника движений и её основные показатели.</p>	<p>Понятие о физическом развитии.. Осанка – показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования, профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений.</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.</p> <p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки.</p> <p>Техника движений и её основные показатели. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений.</p>	<p>Руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём времени для каждой из частей занятий.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самосто-</p>

<p>Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	<p>Классификация видов спорта. Спортивная подготовка, как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История возникновения. Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.</p>	<p>ательных занятиях.</p> <p>Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки. Подбирать и выполнять упражнения соответственно возрасту. Выполнять виды испытаний (тестов), направленные на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей.</p>
<p>Итоговый тест (1ч)</p>		
<p>Итоговый тест</p>	<p>Плановый мониторинг знаний учащихся.</p>	<p>Выполнять проверку уровня знаний учащихся</p>
<p>Физическая культура человека</p>		
<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	<p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значения занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Руководствоваться правилами оказа-</p>

<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.</p>	<p>ния первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)</p>		
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>		
<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью)</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения.</p> <p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</p>	<p>Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой площадки).</p> <p>Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки .</p> <p>Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p>	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить.</p> <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p>Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p>

<p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режима нагрузки.</p>	<p>Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>		
<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)</p>	<p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений.</p> <p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения.</p>
<p>Физическое совершенствование (69 часов)</p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>		

<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p>	<p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p>	<p>Самостоятельно осваивать 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>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p>	<p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p>	<p>Самостоятельно осваивать 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>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной физкультуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).</p>	<p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы ЛФК, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической культурой.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>		
<p>Гимнастика с основами акробатики. 12 часов, включая 4 часа теории по модулю «Плавание»</p>		

Организующие команды и приемы.
Стиль плавания – кроль на груди.
Ознакомление.

Акробатические упражнения и комбинации
Стиль плавания – кроль на спине.
Ознакомление.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
Стиль плавания – брасс. Ознакомление.

Организующие команды и приёмы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев;

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь;
Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой; повороты стоя на месте.
Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках;
Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок в (правую левую) сторону; наскок на верхнюю жердь в вис; из вися на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; соскок.

Знать и различать строевые команды, чётко **выполнять** строевые приёмы.

Описывать технику акробатических упражнений и **составлять** акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их **исправлять**.

Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь **анализировать** их технику выполнения, **выявлять** ошибки и активно **помогать** их исправлению.

Описывать технику опорных прыжков и **осваивать** её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и **демонстрировать** вариативное выполнение упражнений.

Анализировать технику прыжков сверстников, **выявлять** типовые ошибки и активно **помогать** их исправлению.

Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику гимнастических

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Стиль плавания – баттерфляй. Знакомление.

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачётные комбинации.

упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь **анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении.

Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь **анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении.

Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь **анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении.

		<p>Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.</p> <p>Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.</p>
Лёгкая атлетика.18 часов.		
Беговые упражнения	<p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.</p>
Прыжковые упражнения	<p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками</p>

<p>Упражнения в метании малого мяча.</p>	<p>Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (с трёх шагов)</p>	<p>в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>
<p>Спортивные игры 17 час.</p>		
<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол.</p> <p>Правила спортивных игр.</p> <p>Игры по правилам.</p>	<p>Футбол и мини-футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка мяча грудью.</p> <p style="text-align: center;">Игра по правилам.</p> <p>Волейбол: нижняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками в парах; Игра в пионербол по правилам.</p> <p>Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения;</p>	<p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правилами безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зави-</p>

	<p>накрывание мяча; повороты с мячом на месте. Игра поупрощенным правилам.</p>	<p>симости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Использовать игру в футбол в организации активного отдыха.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техни-</p>
--	--	--

<p>Национальные виды спорта: Техничко-тактические действия и правила. Передвижения на лыжах разными способами.</p>	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой .</p>	<p>ки игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Плавание – практика - 6 час.</p>		
<p>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</p> <p>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</p>	<p>Начинать учиться плавать нужно начинать с подготовительных упражнений в воде: походить по дну бассейна.</p> <p>Погрузиться в воду с закрытыми и открытыми глазами, задержать дыхание под водой и выдохнуть в воду. Упражнение поплавок, медуза, звёздочка, скольжение на груди и спине.</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Применять специальные упражнения</p>

<p>Плавание на груди и спине вольным стилем.</p>	<p>Работа ног с опорой о бортик бассейна голова под водой с задержкой дыхания, переднее дыхание, выдох под водой. Работа ног с опорой на доску голова под водой с задержкой дыхания; переднее дыхание, выдох под воду. Работа ногами с опорой на доску с передним дыханием. Боковое дыхание стоя в наклоне с опорой одной рукой о бортик бассейна, вторая рука вдоль туловища. Глубина воды по пояс, работа ног с опорой одной рукой о доску, другая рука вдоль туловища, выполнять поворот головы в сторону с дыханием, выдох в воду.</p>	<p>для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Получают возможность овладеть навыками погружения в воду. Овладения подготовительными упражнениями для занятия плавания. Получают знания о технике плавания на груди и спине. Выполняют упражнения для овладения техникой плавания на спине и на груди, устраняют допущенные ошибки. Демонстрируют плавание вольным стилем.</p>
<p>Лыжные гонки. 16 часов</p>		
<p>Передвижения на лыжах разными способами.</p> <p>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</p>	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой .</p> <p>Подъёмы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъём лесенкой; подъём ёлочкой; подъём полуёлочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, торможение плугом; торможе-</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p>

	ние упором.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность прикладная физическая подготовка.(в процессе урока)		
<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</p> <p>Лазание, перелезание, ползание.</p> <p>Метание малого мяча по движущейся мишени.</p> <p>Преодоление препятствий разной сложности.</p> <p>Передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>	<p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическомнапольном бревне); лазанье по канату в два и три приёма (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); приземление на точность и сохранение равновесия; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
Общefизическая подготовка(в процессе урока)		
<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым ви-</p>	<p>Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</p> <p>Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе за-</p>

дом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).		нятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.
--	--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс (ВСЕГО 70 часов)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе урока)		
История физической культуры		
Олимпийские игры древности	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр в древности, правила их проведения.	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткий рассказ о играх современности..	Объяснять и доказывать , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
Физическая культура в современном обществе.	Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организа-	Определять основные направления развития физической культуры в обще-

<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</p>	<p>ции.</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p>	<p>стве, раскрывать целевое предназначение каждого из них.</p> <p>Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.</p>
<p>Связь предмета физкультура с профессиями</p>	<p>В процессе всестороннего развития учащихся педагог рассказывает о связи предмета физкультура с разными профессиями, например: валеолог (специалист по вопросам сохранения здоровья человека и профилактики заболеваний), врач ЛФК (инструктор по лечебной физкультуре), спортивный судья (арбитр), фитнес тренер (специалист разрабатывающий программы спортивных занятий) и т.д.</p>	<ul style="list-style-type: none"> использовать взаимосвязь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету
<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</p>		
<p>Физическое развитие человека.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование са-</p>	<p>Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка – показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования, профилактика нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений.</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.</p> <p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий</p>	<p>Руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Планировать самостоятельные занятия</p>

<p>мостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>систематической подготовки.</p> <p>Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений.</p> <p>Классификация видов спорта. Спортивная подготовка, как система регулятивных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История возникновения. Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.</p>	<p>физической подготовкой, определять содержание и объём времени для каждой из частей занятий.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки. Подбирать и выполнять упражнения соответственно возрасту. Выполнять виды испытаний (тестов), направленные на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей.</p>
<p>Физическая культура человека</p>		
<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	<p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значения занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p>

<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.</p>	<p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p>		
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>		
<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью)</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения.</p> <p>Составление планов и самостоятель-</p>	<p>Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой площадки).</p> <p>Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составление (совместно с учителем) плана занятий спортив-</p>	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить.</p> <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p>Составлять планы самостоятельных</p>

<p>ное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>ной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.</p>	<p>занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p> <p>Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>		
<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий.</p>	<p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультурминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p>	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать(измерять) её разными способами.</p> <p>Тестировать 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.</p> <p>Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>

<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)</p>	<p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>	<p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения.</p>
	<p>Итоговое тестирование 1 час</p>	
<p>Итоговый тест</p>	<p>Плановый мониторинг знаний учащихся.</p>	<p>Выполнять проверку уровня знаний учащихся</p>
<p>Физическое совершенствование(69 часов)</p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>		
<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p>	<p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p>	<p>Самостоятельно осваивать 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>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Самостоятельно осваивать 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>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной физкультуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).</p>	<p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы ЛФК, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической культурой.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>		
<p>Гимнастика с основами акробатики. 12 часов, включая 4 часа теории по модулю «Плавание»</p>		
<p>Организующие команды и приемы. Стиль плавания – кроль на груди. Ознакомление.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации Стиль плавания – кроль на спине. Ознакомление.</p> <p>Гимнастические упражнения и ком-</p>	<p>Организующие команды и приёмы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага, изменением направления.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полупагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места); переворот из положения мост в положение упор присев; связка 2 кувырка вперед 1 назад..</p> <p>Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. Опорный прыжок через гимнастического коня (конь поперек)</p>	<p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику прыжков</p>

бинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Стиль плавания – брасс. Ознакомление.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; махом назад с опорой на жердь.

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

сверстников, **выявлять** типовые ошибки и активно **помогать** их исправлению.

Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь **анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении.

Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь **анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении.

Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая

<p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Стиль плавания – баттерфляй. Ознакомление.</p>	<p>Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачётные комбинации.</p>	<p>появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.</p> <p>Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.</p>
<p>Лёгкая атлетика.18 часов.</p>		
<p>Беговые упражнения</p>	<p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для</p>

<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>	<p>развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
<p>Упражнения в метании малого мяча.</p>	<p>Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (с трёх шагов)</p>	<p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокра-</p>

		<p>щений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>
Спортивные игры 17 часов.		
<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол.</p> <p>Правила спортивных игр.</p> <p>Игры по правилам.</p>	<p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча в прыжке; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правилами безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Использовать игру в футбол в организации активного отдыха.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тех-</p>

	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; од-</p>	<p>ники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p>
--	--	--

<p>Национальные виды спорта: Техничко-тактические действия и правила. Передвижения на лыжах разными способами.</p>	<p>современный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); коньковый ход, перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Плавание – практика - 6 час.</p>		
<p>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</p> <p>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</p> <p>Плавание на груди и спине вольным стилем.</p>	<p>Начинать учиться плавать нужно начинать с подготовительных упражнений в воде: походить по дну бассейна.</p> <p>Погрузиться в воду с закрытыми и открытыми глазами, задержать дыхание под водой и выдохнуть в воду. Упражнение поплавок, медуза, звёздочка, скольжение на груди и спине.</p> <p>Работа ног с опорой о бортик бассейна голова под водой с задержкой дыхания, переднее дыхание, выдох под водой.</p> <p>Работа ног с опорой на доску голова под водой с задержкой дыхания; переднее дыхание, выдох под воду.</p> <p>Работа ногами с опорой на доску с передним дыханием.</p> <p>Боковое дыхание стоя в наклоне с опорой одной рукой о бортик бассейна, вторая рука вдоль туловища. Глубина воды по пояс, работа ног с опорой одной рукой о доску, другая рука вдоль</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Применять специальные упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Получают возможность овладеть навыками погружения в воду. Овладения подготовительными упражнениями для занятия плавания.</p> <p>Получают знания о технике плавания на груди и спине. Выполняют упражнения для овладения техникой плавания на спине и на груди, устраняют допущенные ошибки.</p>

	туловища, выполнять поворот головы в сторону с дыханием, выдох в воду.	Демонстрируют плавание вольным стилем.
Лыжные гонки. 16 часов.		
<p>Передвижения на лыжах разными способами.</p> <p>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</p>	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); коньковый ход; перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.</p> <p>Подъёмы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъём лесенкой; подъём ёлочкой; подъём полуёлочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность прикладная физическая подготовка.		
<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</p> <p>Лазание, перелезание, ползание.</p> <p>Метание малого мяча по движущейся мишени.</p> <p>Преодоление препятствий разной</p>	<p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приёма (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висячем положении на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие; спрыгивание</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p>

<p>сложности.</p> <p>Передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>	<p>и запрыгивание ; приземление на точность и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом ; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.</p>	<p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
<p>Общефизическая подготовка</p>		
<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	<p>Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</p> <p>Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс (ВСЕГО 70 часов)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре (в процессе урока)</p>		
<p>История физической культуры</p>		
<p>Олимпийские игры древности</p>	<p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр в древности, правила их проведения.</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p>

<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p> <p>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</p>	<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.</p> <p>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткий рассказ о играх современности..</p> <p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации.</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p>	<p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.</p> <p>Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.</p>
<p>Связь предмета физкультура с профессиями</p>	<p>В процессе всестороннего развития учащихся педагог рассказывает о связи предмета физкультура с разными профессиями, например: валеолог (специалист по вопросам сохранения здоровья человека и профилактики заболеваний), врач ЛФК (инструктор по лечебной физкультуре), спортивный судья (арбитр), фитнес тренер (специалист разрабатывающий программы спортивных занятий) и т.д.</p>	<ul style="list-style-type: none"> использовать взаимосвязь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету

Современное представление о физической культуре (основные понятия).		
<p>Физическое развитие человека.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>Всероссийский физкультурно-</p>	<p>Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка – показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования, профилактика нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений.</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.</p> <p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки.</p> <p>Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений.</p> <p>Классификация видов спорта. Спортивная подготовка, как система регулятивных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История возникновения. Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в</p>	<p>Руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём времени для каждой из частей занятий.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Подбирать и выполнять упражнения соответственно возрасту. Выполнять виды испытаний (тестов), направленные на овладение приклад-</p>

<p>спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.</p>	<p>ными навыками и развитие координационных способностей.</p>
<p>Физическая культура человека</p>		
<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значения занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.</p>	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p>		
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>		
<p>Подготовка к занятиям физической</p>	<p>Требования безопасности и гигиенические правила при под-</p>	<p>Готовить места занятий в условиях</p>

<p>культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью)</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения.</p> <p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>готовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой площадки).</p> <p>Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.</p>	<p>помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить.</p> <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p>Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p> <p>Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>		

<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)</p>	<p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать(измерять) её разными способами.</p> <p>Тестировать 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.</p> <p>Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения.</p>
---	--	--

Итоговое тестирование 1 час

Итоговый тест

Планный мониторинг учащихся знаний Выполнить проверку знаний

Физическое совершенствование (69 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей фи-

Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и **составлять** из них соответствующие комплексы, **подбирать** дозировку упражнений в соответ-

<p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физкультуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).</p>	<p>ствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Самостоятельно осваивать 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>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы ЛФК, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической культурой.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>		
<p>Гимнастика с основами акробатики. 8 часов, включая 4 часа теории по модулю «Плавание»</p>		
<p>Организующие команды и приемы. Стиль плавания – кроль на груди. Ознакомление.</p> <p>Акробатические упражнения и ком-</p>	<p>Организующие команды и приёмы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага, изменением направления.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат впе-</p>	<p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p>бинации</p> <p>Стиль плавания – кроль на спине. Ознакомление.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Стиль плавания – брасс. Ознакомление.</p>	<p>рёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места); переворот из положения мост в положение упор присев; связка 2 кувырка вперед 1 назад..</p> <p>Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. Опорный прыжок через гимнастического коня (конь поперек)</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации.</p> <p>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; махом назад с опорой на жердь.</p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок в (правую левую) сторону; наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с от-</p>	<p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику прыжков сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p> <p>Описывать технику упражнений на</p>
--	--	---

ведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачётные комбинации.

Ритмическая гимнастика с элемен-

гимнастической перекладине и **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь **анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении.

Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь **анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении.

Самостоятельно **осваивать** упражнения ритмической гимнастики, **составлять** из них комбинации и **выполнять** их под музыкальное сопровождение.

Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.

<p>тами хореографии (девочки). Стиль плавания – баттерфляй. Ознакомление.</p>		
Лёгкая атлетика.19 час.		
<p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p>	<p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по</p>

<p>Упражнения в метании малого мяча.</p>	<p>Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (с трёх шагов)</p>	<p>частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>
<p>Спортивные игры 16 часов.</p>		
<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол.</p> <p>Правила спортивных игр.</p> <p>Игры по правилам.</p>	<p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча в прыжке; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места;</p>	<p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правилами безопасности.</p>

тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра поупрощенным правилам.

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

Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Использовать игру в футбол в организации активного отдыха.

Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.

Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

<p>Национальные виды спорта: Техничко-тактические действия и правила. Передвижения на лыжах разными способами.</p>	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); коньковый ход, перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Плавание – практика - 6 час.</p>		
<p>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</p> <p>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</p>	<p>Начинать учиться плавать нужно начинать с подготовительных упражнений в воде: походить по дну бассейна.</p> <p>Погрузиться в воду с закрытыми и открытыми глазами, задержать дыхание под водой и выдохнуть в воду. Упражнение по-</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выпол-</p>

<p>Плавание на груди и спине вольным стилем.</p>	<p>плавок, медуза, звёздочка, скольжение на груди и спине.</p> <p>Работа ног с опорой о бортик бассейна голова под водой с задержкой дыхания, переднее дыхание, выдох под водой. Работа ног с опорой на доску голова под водой с задержкой дыхания; переднее дыхание, выдох под воду. Работа ногами с опорой на доску с передним дыханием. Боковое дыхание стоя в наклоне с опорой одной рукой о бортик бассейна, вторая рука вдоль туловища. Глубина воды по пояс, работа ног с опорой одной рукой о доску, другая рука вдоль туловища, выполнять поворот головы в сторону с дыханием, выдох в воду.</p>	<p>нение упражнений. Применять специальные упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Получают возможность овладеть навыками погружения в воду. Овладения подготовительными упражнениями для занятия плавания. Получают знания о технике плавания на груди и спине. Выполняют упражнения для овладения техникой плавания на спине и на груди, устраняют допущенные ошибки. Демонстрируют плавание вольным стилем.</p>
<p>Лыжные гонки. 14 часов.</p>		
<p>Передвижения на лыжах разными способами.</p> <p>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</p>	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); коньковый ход; перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.</p> <p>Подъёмы, спуски, повороты, торможения: поворот переступа-</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техни-</p>

	<p>нием; подъём лесенкой; подъём ёлочкой; подъём полуёлочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.</p>	<p>ки передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность прикладная физическая подготовка.		
<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</p> <p>Лазание, перелезание, ползание.</p> <p>Метание малого мяча по движущейся мишени.</p> <p>Преодоление препятствий разной сложности.</p> <p>Передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>	<p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приёма (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие; спрыгивание и запрыгивание ; приземление на точность и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом ; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
Общефизическая подготовка		
<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p>	<p>Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</p> <p>Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в сто-</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки.</p> <p>Организовывать и проводить само-</p>

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	роны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	стоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.
---	--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс (ВСЕГО 68 часов)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе урока)		
История физической культуры		
<p>Олимпийские игры древности</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p> <p>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</p>	<p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр в древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.</p> <p>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткий рассказ о играх современности..</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>

<p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</p>	<p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации.</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p>	<p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.</p> <p>Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.</p>
<p>Связь предмета физкультура с профессиями</p>	<p>В процессе всестороннего развития учащихся педагог рассказывает о связи предмета физкультура с разными профессиями, например: валеолог (специалист по вопросам сохранения здоровья человека и профилактики заболеваний), врач ЛФК (инструктор по лечебной физкультуре), спортивный судья (арбитр), фитнес тренер (специалист разрабатывающий программы спортивных занятий) и т.д.</p>	<ul style="list-style-type: none"> использовать взаимосвязь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету
<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</p>		
<p>Физическое развитие человека.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p>	<p>Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка – показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования, профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений.</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.</p>	<p>Руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p>

<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки.</p> <p>Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Классификация видов спорта. Спортивная подготовка, как система регулятивных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История возникновения. Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.</p>	<p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём времени для каждой из частей занятий.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки. Подбирать и выполнять упражнения соответственно возрасту. Выполнять виды испытаний (тестов), направленные на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей.</p>
<p>Физическая культура человека</p>		
<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p>	<p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значения занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>

<p>Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.</p>	<p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
--	--	---

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью)</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения.</p>	<p>Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой площадки).</p> <p>Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Проведение самостоятельных занятий по</p>	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить.</p> <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществ-</p>
---	--	--

<p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.</p>	<p>лать их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p>Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p> <p>Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>		
<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий.</p>	<p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультурминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.</p>	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) её разными способами.</p> <p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с</p>

<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)</p>	<p>Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>	<p>содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p>Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения.</p>
<p>Итоговое тестирование 1 час</p>		
<p>Итоговый тест</p>	<p>Плановый мониторинг знаний учащихся Выполнить проверку знаний</p>	
<p>Физическое совершенствование (67 часов)</p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>		
<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных</p>	<p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулиро-</p>	<p>Самостоятельно осваивать 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>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дози-</p>

<p>возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>вания массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования тело сложений.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физкультуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).</p>	<p>ровке упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы ЛФК, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической культурой.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>		
<p>Гимнастика с основами акробатики. 16 часов, включая 4 часа теории по модулю «Плавание»</p>		
<p>Организующие команды и приемы. Стиль плавания – кроль на груди. Ознакомление.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации Стиль плавания – кроль на спине. Ознакомление.</p>	<p>Организующие команды и приёмы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перека́т вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнасти-</p>	<p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления</p>

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Стиль плавания – брасс. Ознакомление.

ческого козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

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

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд и махом назад с опорой на жердь.

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

ошибок, соблюдая правила безопасности, и **демонстрировать** вариативное выполнение упражнений.

Анализировать технику прыжков сверстников, **выявлять** типовые ошибки и активно **помогать** их исправлению.

Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь **анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении.

Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь **анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении.

Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, **составлять**

<p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Стиль плавания – баттерфляй. Ознакомление.</p>	<p>Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачётные комбинации.</p>	<p>гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.</p> <p>Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.</p>
<p>Лёгкая атлетика.16 часов</p>		
<p>Беговые упражнения</p>	<p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её само-</p>

	<p>старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.</p>	<p>стоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.</p>
<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
<p>Упражнения в метании малого мяча.</p>	<p>Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с раз-</p>	<p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных</p>

	бега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (с трёх шагов)	ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
Спортивные игры 16 часов		
<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол.</p> <p>Правила спортивных игр.</p> <p>Игры по правилам.</p>	<p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.</p> <p>Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время веде-</p>	<p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правилами безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Использовать игру в футбол в организации активного отдыха.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать</p>

ния; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.

Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.

Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Определять степень утомления орга-

<p>Национальные виды спорта: Техничко-тактические действия и правила. Передвижения на лыжах разными способами.</p>	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.</p>	<p>низма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Плавание – практика - 6 час.</p>		
<p>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</p> <p>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</p> <p>Плавание на груди и спине вольным стилем.</p>	<p>Начинать учиться плавать нужно начинать с подготовительных упражнений в воде: походить по дну бассейна.</p> <p>Погрузиться в воду с закрытыми и открытыми глазами, задержать дыхание под водой и выдохнуть в воду. Упражнение поплавок, медуза, звёздочка, скольжение на груди и спине.</p> <p>Работа ног с опорой о бортик бассейна голова под водой с задержкой дыхания, переднее дыхание, выдох под водой.</p> <p>Работа ног с опорой на доску голова под водой с задержкой дыха-</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Применять специальные упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Получают возможность овладеть навыками погружения в воду. Овладения подготовительными упражнениями для</p>

	<p>ния; переднее дыхание, выдох под воду. Работа ногами с опорой на доску с передним дыханием. Боковое дыхание стоя в наклоне с опорой одной рукой о бортик бассейна, вторая рука вдоль туловища. Глубина воды по пояс, работа ног с опорой одной рукой о доску, другая рука вдоль туловища, выполнять поворот головы в сторону с дыханием, выдох в воду.</p>	<p>занятия плавания. Получают знания о технике плавания на груди и спине. Выполняют упражнения для овладения техникой плавания на спине и на груди, устраняют допущенные ошибки. Демонстрируют плавание вольным стилем.</p>
Лыжные гонки. 13 часов		
<p>Передвижения на лыжах разными способами.</p> <p>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</p>	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.</p> <p>Подъёмы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъём лесенкой; подъём ёлочкой; подъём полуёлочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность прикладная физическая подготовка.		
<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</p> <p>Лазание, перелезание, ползание.</p>	<p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением</p>

<p>Метание малого мяча по движущейся мишени.</p> <p>Преодоление препятствий разной сложности.</p> <p>Передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>	<p>по канату в два и три приёма (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.</p>	<p>прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
<p>Общезначительная подготовка</p>		
<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	<p>Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</p> <p>Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	ФГОС основного общего образования по физической культуре	ФГОС по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.	Учебники, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
1.5.	М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/VilenskiiFiz-ra 5-7kl/index.html В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Мское пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по http://www.prosv.ru/ebooks/LahFiz-ra 10-11/index.html.	
1.6.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движе-	В составе библиотечного фонда

	нию	
1.7.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2.	Экранно-звуковые пособия	
2.1.	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3.	Технические средства обучения	
3.1.	Сканер	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
3.2.	Принтер лазерный	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
3.3.	Копировальный аппарат	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
3.4.	Ноутбук	Д
4.	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
4.1.	Стенка гимнастическая	Г
4.2.	Бревно гимнастическое высокое	Г
4.3.	Козел гимнастический	Г
4.4.	Конь гимнастический	Г
4.5.	Переключатель гимнастический	Г
4.6.	Брусья гимнастические разновысокие	Г
4.7.	Брусья гимнастические параллельные	Г
4.8.	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г
4.9.	Мост гимнастический подкидной	Г
4.10.	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
4.11.	Коврик гимнастический	К
4.12.	Мяч набивной (1кг, 2 кг, 3кг, 5 кг)	Г
4.13.	Мяч малый (теннисный)	К
4.14.	Скакалка гимнастическая	К
4.15.	Мяч малый (резиновый)	К
4.16.	Палка гимнастическая	К
4.17.	Обруч гимнастический	К
4.18.	Секундомер	Д
4.19.	Сетка для переноса малых мячей	Д
4.20.	Тренажёр для пресса	Д
4.21.	Планка для прыжков в высоту	Д
4.22.	Стойки для прыжков в высоту	Д
4.23.	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Д
4.24.	Рулетка измерительная (10 м)	Д
4.25.	Номера нагрудные	Г
4.26.	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Д
4.27.	Мячи баскетбольные	Г
4.28.	Сетка волейбольная	Г
4.29.	Волейбольная форма (мужская, женская) игровая с номерами	Г
4.30.	Мячи футбольные	
4.31.	Футбольная форма игровая	Г
4.32.	Велотренажёр	Д

4.33.	Беговая дорожка	Д
4.35.	Ком-т лыж (палки, крепления, лыжи) пласт.	К
4.36.	Ботинки лыжные 32-39р	К
4.37.	Ботинки лыжные 40-45р	К
4.38.	Палки лыжные	К
5.	Спортивные залы (кабинеты)	
	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
	Зоны рекреации	
	Кабинет учителя	Включает в себя стол, стулья, шкаф для книг, вешалку для одежды
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
6.	Пришкольный стадион (площадка)	
6.1.	Лыжная трасса	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).