


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Окуневская основная общеобразовательная школа»  
Каргапольского района Курганской области

Программа рассмотрена  
на заседании ШМО  
«28» 08 20 19 г.  
Протокол № 1

«Согласовано»  
зам. директора по УВР:  
Михайлова Т.В.   
«29» 08 20 19 г.

«Утверждаю»  
директор школы:  
Шурыгин А.С./  
Приказ № 30  
от «30» 08 20 19 г.



**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»**

**5 - 7 классы**

Составитель: Машуков Г.Г.  
учитель физической культуры  
первая квалификационная категория

2019

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 5-7 классов составлена на основе содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (далее ЗПР), получающих образование на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее АООП ООО для обучающихся с ОВЗ ЗПР);

примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

Программа содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условия её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей учащихся с задержкой психического развития.

Данная адаптированная программа адресована обучающимся с ОВЗ с ЗПР, которые характеризуются недостаточной познавательной активностью, что в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью может серьезно тормозить их обучение и развитие.

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа обучающихся. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

**Цель:** формирование у учащихся основной школы с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Коррекционные задачи** физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение подростком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 5-7 классах отводится 3 часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 102 урока в течение года.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

*Личностные* результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные** результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 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:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Планируемые результаты освоения данной программы по предмету**

### **Знания о физической культуре**

*Ученик 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Ученик получит возможность научиться:*

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Ученик 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.

*Ученик получит возможность научиться:*

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

### **Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- 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.

*Ученик получит возможность научиться:*

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

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

#### ***История физической культуры.***

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### ***Физическая культура (основные понятия).***

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### ***Физическая культура человека.***

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

##### ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

##### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

##### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

##### ***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

##### ***Прикладно-ориентированная подготовка.***

Прикладно-ориентированные упражнения.

##### ***Упражнения общеразвивающей направленности.***

Общефизическая подготовка.

##### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

##### ***Лёгкая атлетика.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

##### ***Лыжная подготовка (лыжные гонки).***

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

##### ***Баскетбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Содержание учебного предмета по классам** в соответствии с учебниками «Физическая культура» 5-7 классы М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова.

**5 класс**



## **Основы знаний. Знания о физической культуре 8ч**

### **История физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

Страницы истории

Зарождение Олимпийских игр древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

*История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).*

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

*Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.*

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

*Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.*

*Физическая культура в современном обществе.*

Физкультура и спорт В Российской Федерации на современном этапе.

### **Физическая культура человека**

*Познай себя*

Росто-весовые показатели

*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.*

Правильная и неправильная осанка.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

*Режим дня и его основное содержание*

*Всестороннее и гармоничное физическое развитие.*

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.

Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.

Вредные привычки, допинг.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

*Самонаблюдение и самоконтроль.*

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

*Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.*

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

### **Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки**

#### **Легкая атлетика 21ч**

*Беговые упражнения*

Овладение техникой спринтерского бега

История лёгкой атлетики.

Высокий старт от 10 до 15 м.

Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.

Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000 м.

*Прыжковые упражнения*

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега

*Метание малого мяча*

Овладение техникой метания малого мяча

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

*Развитие выносливости*

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

*Развитие скоростно-силовых способностей*

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей*

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Знания о физической культуре*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими умениями*

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 19 ч**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности*

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

*Организующие команды и приемы*

Освоение строевых упражнений

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении

*Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)*

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)*

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

*Опорные прыжки*

Освоение опорных прыжков

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

*Акробатические упражнения и комбинации*

Освоение акробатических комбинаций

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.

*Развитие координационных способностей*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

### *Развитие силовых способностей и силовой выносливости*

Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

### *Развитие скоростно-силовых способностей*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

### *Развитие гибкости*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

### *Знания о физической культуре*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

### *Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

### *Овладение организаторскими умениями*

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

## **Спортивные игры Баскетбол. 30ч**

### *Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности*

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

### *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

### *Освоение ловли и передачи мяча*

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

### *Освоение техники ведения мяча*

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления противника ведущей и не ведущей рукой.

### *Овладение техникой бросков*

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

### *Освоение индивидуальной техники защиты*

Вырывание и выбивание мяча

### *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

### *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

### *Освоение тактики игры*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

### *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 24ч**

### *Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.*

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

### *Освоение техники лыжных ходов*

Попеременный двушажный и одновременный бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 3 км.

### *Знания*

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей.**(изучается без выделения отдельных часов)

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)*

### Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

### Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

### Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

### Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

### Выносливость

Упражнения для развития выносливости

### Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомотивной ловкости.

*Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)*

## **6 класс**

### **Основы знаний. Знания о физической культуре 8ч**

#### ***История физической культуры.***

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

Страницы истории

Зарождение Олимпийских игр древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

*История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).*

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

*Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.*

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

*Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.*

*Физическая культура в современном обществе.*

Физкультура и спорт В Российской Федерации на современном этапе.

#### ***Физическая культура человека***

*Познай себя*

Росто-весовые показатели

*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.*

Правильная и неправильная осанка.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

*Режим дня и его основное содержание*

*Всестороннее и гармоничное физическое развитие.*

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.

Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.

Вредные привычки, допинг.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

*Самонаблюдение и самоконтроль.*

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

*Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.*

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

**Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки**

***Легкая атлетика 21ч***

*Беговые упражнения*

Овладение техникой спринтерского бега

Высокий старт от 15 до 30 м

Бег с ускорением от 30 до 50 м

Скоростной бег до 50 м

Бег на результат 60 м

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе до 15 мин.

Бег на 1200 м.

*Прыжковые упражнения*

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега

*Метание малого мяча*

Овладение техникой метания малого мяча

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8-10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости*

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

*Развитие скоростно-силовых способностей*

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей*

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Знания о физической культуре*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими умениями*

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

## **Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 19 ч**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности*

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения упражнений.

*Организирующие команды и приемы*

Освоение строевых упражнений

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте

*Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)*

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)*

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

*Опорные прыжки*

Освоение опорных прыжков

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

*Акробатические упражнения и комбинации*

Освоение акробатических комбинаций

Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью

*Развитие координационных способностей*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости*

Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

*Развитие скоростно-силовых способностей*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Развитие гибкости*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*Знания о физической культуре*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

*Овладение организаторскими умениями*

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

## **Спортивные игры. Баскетбол. 30ч**

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Освоение ловли и передачи мяча*

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге).

*Освоение техники ведения мяча*

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления противника ведущей и неведущей рукой.

*Овладение техникой бросков*

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

*Освоение индивидуальной техники защиты*

Вырывание и выбивание мяча

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Лыжная подготовка. Лыжные гонки 24 ч**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.*

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

*Освоение техники лыжных ходов*

Одновременный двушажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «Сгорки на горку» и др.

*Знания*

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей (изучается без выделения отдельных часов)**

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)*

Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомотивной ловкости.

*Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)*

### Туризм

История туризма в мире и в России.

Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

### **7 класс**

### **Основы знаний. Знания о физической культуре 8ч**

#### ***История физической культуры***

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

Страницы истории

Зарождение Олимпийских игр древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

*История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).*

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

*Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.*

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

*Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.*

*Физическая культура в современном обществе.*

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

#### ***Физическая культура человека***

*Познай себя*

Росто-весовые показатели

*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.*

Правильная и неправильная осанка.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

*Режим дня и его основное содержание*

*Всестороннее и гармоничное физическое развитие.*

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.

Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.

Вредные привычки, допинг.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

*Самонаблюдение и самоконтроль.*

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

*Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.*

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

#### ***Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки***

#### ***Легкая атлетика 21ч***

*Беговые упражнения*

#### **Овладение техникой спринтерского бега**

Высокий старт от 30 до 40 м

Бег с ускорением от 40 до 60 м

Скоростной бег до 60 м

Бег на результат 60м

#### **Овладение техникой длительного бега**



Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.

Бег на 1500 м.

*Прыжковые упражнения*

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Процесс совершенствования прыжков в высоту.

*Метание малого мяча*

Овладение техникой метания малого мяча

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10-12 м. метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера. После броска вверх.

*Развитие выносливости.*

Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей.*

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Знания о физической культуре*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия изучаемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка 4для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими умениями*

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 19 ч**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности*

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения упражнений.

*Организующие команды и приемы*

Освоение строевых упражнений

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!»

«Полный шаг!»

*Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)*

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)*

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

*Опорные прыжки*

Освоение опорных прыжков

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

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

*Акробатические упражнения и комбинации*

Освоение акробатических комбинаций

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

Девочки : кувырок назад в полушпагат.

*Развитие координационных способностей*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости*

Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

*Развитие скоростно-силовых способностей*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Развитие гибкости*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*Знания о физической культуре*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

*Овладение организаторскими умениями*

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

### **Спортивные игры Баскетбол 30ч.**

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*

Дальнейшее обучение технике движений

*Освоение ловли и передачи мяча*

Дальнейшее обучение технике движений.

*Освоение техники ведения мяча*

Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков*

Дальнейшее обучение технике движения.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4, 80 м

*Освоение индивидуальной техники защиты*

Перехват мяча

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*

Дальнейшее обучение технике движений

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

*Освоение тактики игры*

Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение 5:0 с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*

Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.

**Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 24ч**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.*

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

*Освоение техники лыжных ходов*

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

*Знания*

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей (изучается без выделения отдельных часов)**

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)*

Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомотивной ловкости.

*Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования) ( во время учебного дня и учебной недели)*

Туризм

История туризма в мире и в России.

Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

### Учебно – тематический план

*Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю*

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII		
	Спортивные игры: баскетбол	30	30	30		
	Гимнастика с элементами акробатики	19	19	19		
	Легкая атлетика	21	21	21		

	Лыжная подготовка	24	24	24		
	Основы знаний о физической культуре	8	8	8		
	Общеразвивающие упражнения					
	Всего часов:	102	102	102		

### Учебно – информационное обеспечение

#### Учебно-методическая литература для учителя:

##### Основная:

1. Бобкова Л.Г. Как составить рабочую программу по учебной дисциплине: Методические рекомендации. / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 42 с.
2. Бобкова Л.Г. Проектирование рабочей программы по учебному предмету. / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2006. – 36 с.
3. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И.Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
6. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
7. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2015. – 112 с.
8. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2004. – 24 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001. – 480 с.
10. Шестернинов Е.Е., Арцев М.Н. Методические рекомендации по разработке авторских учебных программ // Практика административной работы, 2003. - №5. – С.3 – 11

##### Дополнительная:

Интернет-ресурсы: <https://nsportal.ru>; <https://multiurok.ru>

Учебная литература для обучающихся:

1. Учебник «Физическая культура», автор – Виленский М.Я.-5-6-7 кл. М: Просвещение, 2011 г.

##### Оборудование.

№	Гимнастика	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	6
2	Бревно гимнастическое высокое	1
3	Козел гимнастический	2
4	Конь гимнастический	-
5	Перекладина	1
6	Брусья гимнастические, разновысокие	-
7	Брусья гимнастические, параллельные	-

8	Канат для лазания, с механизмом крепления	2
9	Мост гимнастический подкидной	2
10	Скамейка гимнастическая жесткая	4
11	гантели	-
12	Коврик гимнастический	-
13	Маты гимнастические	7
14	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	По 2
15	Мяч малый (теннисный)	9
16	Скакалка гимнастическая	15
17	Мяч малый (мягкий)	2
18	Палка гимнастическая	15
19	Обруч гимнастический	7
20	Штанга	-
	<b>Легкая атлетика</b>	
21	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
22	Секундомер	1
23	Номера нагрудные	-
24	Мячи для метания (150 гр)	9
25	Колодки стартовые	-
26	Гранаты для метания	6
	<b>Спортивные игры</b>	
27	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
28	Мячи баскетбольные	8
29	Сетка волейбольная	1
30	Мячи волейбольные	2
31	Мячи футбольные	2
32	Стол для тенниса	2
33	Теннисные ракетки	4
34	Аптечка медицинская	1
35	Дополнительный инвентарь	+
36	Спортивный зал игровой	1
37	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
38	Сектор для прыжков в длину	+
39	Игровое поле для футбола	+
40	Площадка игровая баскетбольная	-
41	Гимнастический городок	+
42	Лыжи детские	-
43	Лыжи	6
44	Ботинки лыжные	6

## Контрольно-измерительные материалы

### Практическая часть

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
		Мальчики				Девочки			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	9.8	8.9	9.7	10.1	10.2
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	6.4	5.1	6.3	6.4	6.5
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	10.30	9.00	9.40	10.30	11.00
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	11.4	10,3	11,0	11,5	11.6
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	135	185	150	130	125
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	-3	15+	8	4-	-5
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	0	19	10	4	3
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	6	12	8	3	2
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	80	100	90	80	75
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	15	30	20	15	10
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	65-69	105	95	90	85
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	15	20	17	14	10
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	255	280	260	220	215
14	Бег на лыжах 1 км (мин., с)	6,30	7,00	7,40	8.00	7,00	7,30	8,10	8.30
15	Бег на лыжах 2 км	Без учета времени							
16	Бег 2000м	Без учета времени							

**6 - класс.**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
		Мальчики				Девочки			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	9.4	8.8	9.6	10.0	10.1
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.9	5.0	6.2	6.3	6.4
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	9.00	8.30	8.50	9.50	10.00
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	11.2	10,0	10,7	11,3	11.4
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	135	185	150	130	125
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	-3	16+	9	5-	-6
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	0	20	11	4	3
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	8	15	10	5	4
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	90	105	95	85	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	20	35	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	40	48	46	44	40
12	Метание мяча 150гр. на	28	25	23	20	25	23	20	15

	дальность м. с разбега								
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	265	300	280	230	225
14	Бег на лыжах 2 км (мин., с)	14,00	14,30	15,00	15.30	14,30	15,00	15,30	16.00
15	Бег на лыжах 3 км	Без учета времени							
16	Бег 2000м	Без учета времени							

**7 - класс.**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
		Мальчики				Девочки			
		“5”	“4”	“3”	«2»	“5”	“4”	“3”	«2»
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	9.4	8.7	9.5	10.0	10.1
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	6.00	5.0	6.0	6.2	6.3
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	285	330	300	240	235
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	10.9	9,8	10,4	11,2	11.3
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	15.00	13.30	14.30	15.30	16.00
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	145	200	160	140	135
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	0	19	12	5	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	10	18	12	8	7
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	-3	18+	10	6-	-7
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	30	38	33	25	20
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	95	110	100	90	85
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	85	120	110	105	100
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	20	27	20	16	15
14	Бег на лыжах 2 км (мин., с)	13,00	14,00	14,30	15.00	14,00	14,30	15,00	15.30
15	Бег на лыжах 3 км	Без учета времени							
16	Бег 2000м	Без учета времени							

Приложение

Календарно - тематическое планирование

**5 класс**

Наименование раздела и тем	Кол- во час.	№ урока	Дата		Характеристика основных видов деятельности
			План	Факт	
<i>Что вам надо знать. Знания о физической культуре 8ч</i>					



<i>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</i>	1				<b>Раскрывать</b> историю возникновения и формирования физической культуры. <b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. <b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. <b>Сравнивать</b> физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. <b>Объяснять</b> , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. <b>Анализировать</b> положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
<i>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе</i>	1				
<i>Физическая культура человека</i>	1				Регулярно <b>измеряют</b> массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. <b>Соблюдают</b> элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. <b>Раскрывают</b> значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. <b>Выполняют</b> упражнения для тренировки различных групп мышц. <b>Осмысливают</b> как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
<i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i>	1				
<i>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения..</i>	1				
<i>Режим дня и его основное содержание Всестороннее и гармоничное физическое развитие</i>	1				<b>Раскрывают</b> понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. <b>Оборудовать</b> с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. <b>Разучивают</b> и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. <b>Выполняют</b> основные правила организации распорядка дня. <b>Объясняют</b> роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	1				<b>Выполняют</b> тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. <b>Заполняют</b> дневник самоконтроля

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	1				В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
<b>Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки</b>					
<b>Легкая атлетика 21час</b>					
Беговые упражнения	6				<b>Изучают</b> историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. <b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Прыжковые упражнения	3				<b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений. <b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
Метания малого мяча	3				<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	3				<b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Развитие скоростно-силовых способностей	3				<b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
Развитие скоростных способностей .	3				<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Знания о физической культуре . Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки Овладение организаторскими умениями					<b>Описывают</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности <b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 19часов</b>					
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности					<b>Изучают</b> историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. <b>Овладевают</b> правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко

Организирующие команды и приемы	2			<p>выполняют строевые приёмы.</p> <p><b>Описывают</b> технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений.</p> <p><b>Составляют</b> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <b>Используют</b> гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p><b>Оказывают</b> страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Выполняют</b> обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила соревнований</p>
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	2			
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	2			
Опорные прыжки	2			
Акробатические упражнения и комбинации	3			
Развитие координационных способностей	2			
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2			
Развитие скоростно-силовых способностей	2			
Развитие гибкости	2			
Знания о физической культуре Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки Овладение организаторскими умениями				
<b>Спортивные игры. Баскетбол 30 часов</b>				
Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности. (в процессе урока) Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	3			<p><b>Изучают</b> историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p><b>Овладевают</b> основными приёмами игры в баскетбол.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
Освоение ловли и передачи мяча	3			



				<p>зависимости от ситуации возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p><b>Раскрывают</b> значение зимних видов спор укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Сдают технику безопасности.</p> <p><b>Раскрывают</b> понятие техники выполнения лыжных ходов и правил соревнований.</p> <p><b>Используют</b> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении физической и технической подготовки.</p> <p><b>Составляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Применяют</b> правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
<i>Подъем «полуелочкой».</i>	4			
<i>Торможение «плугом».</i>	4			
<i>Повороты переступанием.</i>	2			
<i>Передвижение на лыжах до 3 км.</i>	4			
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей( без выделения отдельных часов)</b>				

<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)</p> <p>Гибкость Сила Быстрота Выносливость Ловкость Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</p>			<p><b>Выполняют</b> специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p> <p><b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p><b>Оценивают</b> свою силу по приведённым показателям</p> <p><b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития силы.</p> <p><b>Оценивают</b> свою силу по приведённым показателям</p> <p><b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития быстроты.</p> <p><b>Оценивают</b> свою быстроту по приведённым показателям</p> <p><b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p><b>Оценивают</b> свою выносливость по приведённым показателям</p> <p><b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p><b>Оценивают</b> свою выносливость по приведённым показателям</p>	
	<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</p>			<p><b>Раскрывают</b> историю формирования туризма.</p> <p><b>Формируют</b> на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p> <p><b>Объясняют</b> важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>
<p><b>Итого:</b></p>	<p>102</p>			

## 6 класс

Наименование раздела	Кол-во час.	№ урока	Дата	Характеристика основных видов деятельности	
			План	Факт	
<p><b>Что вам надо знать. Знания о физической культуре 8ч</b></p>					
<p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p>	<p>1</p>				<p><b>Раскрывать</b> историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p><b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p><b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p><b>Сравнивать</b> физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p><b>Объяснять</b>, чем знаменателен советский период развития</p>

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе	1				олимпийского движения в России. <b>Анализируют</b> положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
Физическая культура человека	1				Регулярно <b>измеряют</b> массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1				<b>Соблюдают</b> элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. <b>Раскрывают</b> значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. <b>Выполняют</b> упражнения для тренировки различных групп мышц.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения..	1				<b>Осмысливают</b> как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
Режим дня и его основное содержание Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				<b>Раскрывают</b> понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. <b>Оборудовать</b> с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. <b>Разучивают</b> и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. <b>Выполняют</b> основные правила организации распорядка дня. <b>Объясняют</b> роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1				<b>Выполняют</b> тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. <b>Заполняют</b> дневник самоконтроля
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	1				В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
<b>Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки</b>					
<b>Легкая атлетика 21час</b>					
Беговые упражнения	6				<b>Изучают</b> историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. <b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений.
Прыжковые упражнения	3				<b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
Метания малого мяча	3				<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности <b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений,

<i>Развитие выносливости</i>	3				осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности <b>Описывают</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	3				<b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Развитие скоростных способностей .</i>	3				<b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Знания о физической культуре . Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки. Овладение организаторскими умениями</i>					
<b>Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 19часов</b>					
<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</i>	1				<b>Изучают</b> историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. <b>Овладевают</b> правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
<i>Организующие команды и приёмы</i>	2				<b>Описывают</b> технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений.
<i>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</i>	2				<b>Составляют</b> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <b>Используют</b> гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
<i>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</i>	2				Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
<i>Опорные прыжки</i>	2				<b>Оказывают</b> страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	2				<b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой
<i>Развитие координационных способностей</i>	2				
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	2				
<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	2				



<i>Развитие гибкости</i>	2			во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. <b>Выполняют</b> обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. <b>Соблюдают</b> правила соревнований
<i>Знания о физической культуре</i> <i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки</i> <i>Овладение организаторскими умениями</i>				
<b>Спортивные игры. Баскетбол 30 часов</b>				
<i>Краткая характеристика видов спорта.</i> <i>Требования к технике безопасности. (в процессе урока)</i> <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	3			<b>Изучают</b> историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. <b>Овладевают</b> основными приёмами игры в баскетбол. <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Освоение ловли и передачи мяча</i>	3			<b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Освоение техники ведения мяча</i>	4			<b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Овладение техникой бросков</i>	4			<b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Освоение индивидуальной техники защиты</i>	3			<b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Организуют</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. <b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.

				<b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i>	3			
<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i>	3			
<i>Освоение тактики игры</i>	4			
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	3			
<b>Лыжная подготовка 24 часа</b>				
<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</i>	2			<b>Изучают</b> историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников] <b>Соблюдают</b> правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.
<i>Освоение техники лыжных ходов: Одновременный двухшажный ход</i>	4			<b>Выполняют</b> контрольные упражнения. <b>Описывают</b> технику изучаемых лыжных осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
<i>Одновременный бесшажный ход.</i>	4			<b>Моделируют</b> технику освоенных лыжных варьируют её в зависимости от ситуации возникающих в процессе прохождения дистанций. <b>Раскрывают</b> значение зимних видов спор укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Сдают технику безопасности.
<i>Подъем «елочкой».</i>	4			<b>Раскрывают</b> понятие техники выполнения лыжных ходов и правил соревнований. <b>Используют</b> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении физической и технической подготовки.
<i>Торможение и поворот «упором».</i>	4			<b>Составляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<i>Игры на лыжах</i>	2			<b>Применяют</b> правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
<i>Передвижение на лыжах до 3,5 км.</i>	4			
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей( без выделения отдельных часов)</b>				

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен) Гибкость Сила Быстрота Выносливость Ловкость Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)			<b>Выполняют</b> специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. <b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития гибкости. <b>Оценивают</b> свою силу по приведённым показателям <b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития силы. <b>Оценивают</b> свою силу по приведённым показателям <b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития быстроты. <b>Оценивают</b> свою быстроту по приведённым показателям <b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития выносливости. <b>Оценивают</b> свою выносливость по приведённым показателям <b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития выносливости. <b>Оценивают</b> свою выносливость по приведённым показателям
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)			<b>Раскрывают</b> историю формирования туризма. <b>Формируют</b> на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. <b>Объясняют</b> важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
<b>Итого:</b>	102		

## 7 класс

Наименование раздела	Кол-во час.	№ урока	Дата		Характеристика основных видов деятельности
			План	Факт	
<b>Что вам надо знать. Знания о физической культуре 8ч</b>					
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	1				<b>Раскрывать</b> историю возникновения и формирования физической культуры. <b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. <b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. <b>Сравнивать</b> физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. <b>Объяснять</b> , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. <b>Анализировать</b> положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе	1				Регулярно <b>измеряют</b> массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. <b>Соблюдают</b> элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. <b>Раскрывают</b> значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. <b>Выполняют</b> упражнения для тренировки различных групп мышц. <b>Осмысливают</b> как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
Физическая культура человека	1				
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1				
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения..	1				

Режим дня и его основное содержание Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				<p><b>Раскрывают</b> понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p><b>Оборудовать</b> с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p><b>Разучивают</b> и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p><b>Выполняют</b> основные правила организации распорядка дня.</p> <p><b>Объясняют</b> роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p>
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1				<p><b>Выполняют</b> тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Заполняют</b> дневник самоконтроля</p>
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	1				В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
<b>Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки</b>					
<b>Легкая атлетика 21час</b>					
Беговые упражнения	6				<p><b>Изучают</b> историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. <b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
Прыжковые упражнения	3				<p><b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Метания малого мяча	3				<p><b>Описывают</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Развитие выносливости	3				<p><b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	3				<p><b>Описывают</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Развитие скоростных способностей .	3				<p><b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

Знания о физической культуре . Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки Овладение организаторскими умениями			
<b>Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 19часов</b>			
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1		<b>Изучают</b> историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
Организующие команды и приемы	2		<b>Овладевают</b> правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	2		<b>Описывают</b> технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	2		Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений.
Опорные прыжки	2		<b>Составляют</b> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Акробатические упражнения и комбинации	2		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <b>Используют</b> гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие координационных способностей	2		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2		Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
Развитие скоростно-силовых способностей	2		<b>Оказывают</b> страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
Развитие гибкости	2		<b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
Знания о физической культуре Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки Овладение организаторскими умениями			<b>Выполняют</b> обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. <b>Соблюдают</b> правила соревнований
<b>Спортивные игры. Баскетбол 30</b>			

<b>часов</b>			
Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности. (в процессе урока) Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	3		<p><b>Изучают</b> историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p><b>Овладевают</b> основными приёмами игры в баскетбол.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Организуют</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p><b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p><b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
Освоение ловли и передачи мяча	3		
Освоение техники ведения мяча	4		
Овладение техникой бросков	4		
Освоение индивидуальной техники защиты	3		

<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i>	3			
<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i>	3			
<i>Освоение тактики игры</i>	4			
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	3			
<b>Лыжная подготовка 24 часа</b>				
<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</i>	2			<p><b>Изучают</b> историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников]</p> <p><b>Соблюдают</b> правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p><b>Выполняют</b> контрольные упражнения.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых лыжных осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных лыжных варьируют её в зависимости от ситуации возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p><b>Раскрывают</b> значение зимних видов спор укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Сдают технику безопасности.</p> <p><b>Раскрывают</b> понятие техники выполнения лыжных ходов и правил соревнований.</p> <p><b>Используют</b> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении физической и технической подготовки.</p> <p><b>Составляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Применяют</b> правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
<i>Освоение техники лыжных ходов: Одновременный одношажный ход.</i>	4			
<i>Подъем в гору скользящим шагом.</i>	4			

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	4			
Поворот на месте махом	4			
Игры на лыжах	2			
Передвижение на лыжах до 4 км.	4			
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей( без выделения отдельных часов)</b>				
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен) Гибкость Сила Быстрота Выносливость Ловкость Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)				<p><b>Выполняют</b> специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p> <p><b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p><b>Оценивают</b> свою силу по приведённым показателям</p> <p><b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития силы.</p> <p><b>Оценивают</b> свою силу по приведённым показателям</p> <p><b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития быстроты.</p> <p><b>Оценивают</b> свою быстроту по приведённым показателям</p> <p><b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p><b>Оценивают</b> свою выносливость по приведённым показателям</p> <p><b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p><b>Оценивают</b> свою выносливость по приведённым показателям</p>
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)				<p><b>Раскрывают</b> историю формирования туризма.</p> <p><b>Формируют</b> на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p> <p><b>Объясняют</b> важность бережного отношения к природе.</p> <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>
<b>Итого:</b>	102			