

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основанием для составления рабочей программы являются следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №

273-ФЗ в действующей редакции;

* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2010 № 1897 в действующей редакции;
* Примерная программа учебного предмета (курса);
* Письмо Министерства образования и науки РФ «О рабочих программах учебных предметов» от 28 октября 2015 г. № 08-1786;
* Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28.09.2020 № 28;
* Универсальные кодификаторы, утверждённые протоколом Федерального учебно- методического объединения по общему образованию от 12.04.2021 г. № 1/21;
* Устав школы-интерната.

Цели и задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов:

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Кол- во часов | Формы работы | Форма промежуточной аттестации | Перечень дидактических материалов |
| 5 | 68/2 | урок | Устный зачет | М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-7 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень  /М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова и др. под ред.М.Я.Виленского; |
| 6 | 68/2 | урок | Устный зачет | М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-7 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень  /М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова и др. под ред.М.Я.Виленского; |
| 7 | 68/2 | урок | Устный зачет | М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-7 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень  /М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова и др. под ред.М.Я.Виленского; |
| 8 | 68/2 | урок | Устный зачет | В.И. Лях «Физическая культура» 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. |
| 9 | 68/2 | урок | Устный зачет | В.И. Лях «Физическая культура» 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. |

Характеристика обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата

(НОДА).

Категория детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата - неоднородная по составу группа школьников. Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного аппарата.

Уточнение роли различных факторов и механизмов формирования разных видов нарушения опорно-двигательного аппарата необходимо в большей степени для организации медико-социальной помощи этой категории детей. Для организации психолого- педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное распознавание наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности,

необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер.

Группа обучающихся с НОДА по варианту 6.1: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) не имеют видимых нарушений и отклонений в развитии, у них сохранна интеллектуальная сфера, что беспрепятственно позволяет им совместно воспитываться и обучаться с детьми общеобразовательного класса.

Вариант программы 6.1 АОП в соответствии с ФГОС для ОВЗ, предполагает, что обучающиеся с НОДА получают образование, сопоставимое с образованием здоровых сверстников, находясь в их среде и в те же календарные сроки обучения. Обучающиеся с НОДА полностью включены в общий образовательный процесс.

Для этой группы обучающихся обучение в общеобразовательной школе возможно при условии создания для них безбарьерной среды, обеспечения специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом. Помимо этого дети с НОДА нуждаются в различных видах помощи (в сопровождении на уроках, помощи в самообслуживании), что обеспечивает необходимые в период начального обучения щадящий режим, психологическую и коррекционно-педагогическую помощь.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,

состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественнойпрактики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. В области коммуникативной культуры:
* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

* владение умениями:

с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); метать малый мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч 150 г с места по движущейся цели с 10— 12 м;

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 класс | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | Выпускник |
| Регулятивные УУД | | | | | |
| 1.Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности | | | | | |
| Оценивать | Выбирать | Предлагать | Выдвигать | Формулировать | 1.Анализиро |
| правильно | ретроспекти | несколько | версию | будущий | вать |
| сть | вную оценку | ретроспекти | возможног | образовательный | существующ |
| выполнени | результатов | вных оценок | о будущего | результат | ие и |
| я действия | из перечня | в | образовате |  | планировать |
| на уроке | предложенн | соответстви | льного |  | будущие |
| адекватной | ого | и с | результата |  | образователь |
| ретроспект | учителем | поставленно |  |  | ные |
| ивной |  | й задачей |  |  | результаты |
| оценки |  | учителя |  |  |  |
| соответств |  |  |  |  |  |
| ия |  |  |  |  |  |
| результато |  |  |  |  |  |
| в |  |  |  |  |  |
| требовани |  |  |  |  |  |
| я данной |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| задачи и задачной области |  |  |  |  |  |
| 2. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | | | | | |
| Планирова ть свои действия в соответств ии с  поставлен ной задачей и условиями её реализаци и, в том  числе во внутренне м плане | Выбирать и обосновыват ь логическую последовате льность шагов для выполнения поставленно й задачи | Предлагать и обосновыват ь логическую последовате льность шагов для выполнения поставленно й задачи | Составлять  и обосновыва ть план действий в соответств ии с  поставленн ой целью | Ставить цель. И определять задачи в соответствии с поставленной целью. | 10.  Выстраивать жизненные планы на краткосрочн ое будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовате льность шагов) |
| Ориентаци я на  понимание причин успеха в учебной деятельнос ти, в том числе на самоанали з и  самоконтр оль результата, на анализ соответств ия результато в требовани ям конкретно й задачи, на | Фиксировать в портфолио достижения в учебной деятельност и: совместно с учителем анализирова ть изменения и рост (динамику) показателей за определенны й период времени | Планировать на основании динамики показателей свои действия для достижения образователь ной задачи совместно с учителем. | Планирова ть и  организовы вать свою образовате льную деятельнос ть в  соответств ии с  поставленн ой образовате льной целью | Анализировать и вносить коррективы в план своей образовательной деятельности | 15.  Планировать и корректиров ать свою индивидуаль ную образователь ную траекторию. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| понимание предложен ий и  оценок учителей, товарищей  ,  родителей и других людей; |  |  |  |  |  |
| 3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | | | | | |
| Применять предложен ия и  оценку учителей, товарищей  ,  родителей и других людей | Составлять с помощью учителя критерии планируемы х результатов и критерии оценки своей учебной деятельност и | Составлять с помощью учителя критерии планируемы х результатов и критерии оценки своей учебной деятельност и | Определять совместно с педагогом критерии планируем ых результато в и  критерии оценки своей учебной деятельнос ти | Определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки  своей учебной деятельности | 16.  Определять совместно с педагогом и сверстникам и критерии планируемы х результатов и критерии оценки своей учебной деятельност и |
| Оценивать свою деятельнос ть на  основе критериев успешност и учебной деятельнос ти | Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельност и, заданных учителем | Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельност и, осуществлят ь самоконтрол ь своей деятельност и в рамках предложенн ых условий | Оценивать свою деятельнос ть на  основе критериев успешност и учебной деятельнос ти, осуществля ть самоконтро ль своей деятельнос ти в рамках предложен | Отбирать совместно с учителем и сверстниками инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и  требований; | 18. Отбирать инструмент ы для  оценивания своей деятельност и, осуществлят ь самоконтрол ь своей деятельност и в рамках предложенн ых условий и требований; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | и требований учителем | ных условий и требований учителем и сверстника ми |  |  |
| Оценивать правильно сть выполнени я действий на уровне адекватной ретроспект ивной оценки соответств ия результато в требовани ям данной задачи и задачной области | Сопоставлят ь результаты своей  работы с заданным образцом,  выявлять свои ошибки и неправильны е действия,  исправлять ошибки при помощи учителя или самостоятел ьно | Сопоставлят ь результаты своей  работы с заданным образцом,  выявлять свои ошибки и неправильн ые действия, на основе критериев | Сопоставля ть результаты своей работы с модельным вариантом решения, устанавлив ает причины достижени я или  отсутствия планируем ого результата по алгоритму | Сопоставлять результаты своей работы с модельным вариантом решения, устанавливает причины достижения или отсутствия планируемого результата в  соответствии с целью | 19.  Оценивать свою деятельность  ,  аргументиру я причины достижения или отсутствия планируемог о результата |
| Оценивать правильно сть выполнени я действий на уровне адекватной ретроспект ивной оценки соответств ия результато в требовани ям данной задачи и задачной области | Сверять свои  действия с образцом и, при наличии допущенных ошибок, исправлять их с  помощью учителя | Сверять свои  действия с  планом и, при наличии допущенных ошибок, исправлять их с  помощью учителя или самостоятел ьно | Сверять свои действия с целью и при необходим ости, исправлять ошибки самостояте льно или в соответств ии с  критериям и | Сверять свои действия с целью и при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно | 23. Сверять свои действия с целью и при необходимос ти, исправлять ошибки самостоятел ьно |
| 4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. | | | | | |
| В | Составлять | Выполнять | Различать | Применять | 26.Свободно |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| сотруднич естве с учителем ставить новые учебные задачи | алгоритм действий совместно с учителем, для решения новых учебных задач | известный алгоритм для решения новых учебных задач | результат и способы действий для новых учебных задач | выработанные критерии оценки и самооценки, исходя из цели | пользоваться выработанн ыми критериями оценки и самооценки, исходя из  цели и  имеющихся средств, различая результат и способы действий |
|  | Оценивать свои внутренние ресурсы и доступных внешних ресурсов  для достижения цели выбранным способом по наводящим вопросам | Оценивать самостоятел ьно свои внутренние ресурсы и доступных внешних ресурсов  для достижения цели выбранным способом по предложенн ым критериям | Оценивать самостояте льно свои внутренние ресурсы и доступных внешних ресурсов для достижени я цели  выбранным способом по критериям | Обосновывать достаточность/недос таточность внутренних ресурсов и  доступных внешних ресурсов | 28.обосновы вать достижимос ть цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов |
| Осуществл ять итоговый и пошаговы й контроль по результату  . | Научиться владеть способами наблюдения. | Научиться выделять результаты в любой форме | Уметь фиксироват ь и  анализиров ать собственны е образовате льные результаты | Уметь фиксировать и анализировать собственные образовательные результаты | 29.Фиксиров ать и  анализирова ть динамику собственных образователь ных результатов |
| 5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности | | | | | |
| Учитывать установле нные правила в планирова нии и  контроле способа решения | Анализирова ть установленн ые правила в планировани и и контроле способа решения | Преобразова ть установленн ые правила в планировани и и контроле способа решения | Применять установлен ные правила в планирован ии и  контроле способа решения | Комплексно сравнивать установленные правила для решения учебной задачи | 32.  Принимать решение в учебной ситуации и нести за неё ответственн ость |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; Формулировать аргументировать и отстаивать своё мнение. | | | | | |
|  | Определять возможные роли в паре с помощью учителя | Определять самостоятел ьно возможные роли в паре по заданным характерист икам | Определять самостояте льно возможные роли в  группе по заданным характерис тикам | Определять возможные роли в группе. | 76.  Определять возможные роли в  совместной деятельност и |
|  | Выполнять отведенную учителем роль. | Выбирать и выполнять роль из двух предложенн ых по  заданным характерист икам. | Выбирать и выполнять роль из нескольких предложен ных по заданным характерис тикам | Выполнять самостоятельно выбранную роль по заданным характеристикам | 77. Играть определенну ю роль в совместной деятельност и |
| Контролир овать действия партнера | Определять свои действия для продуктивно й коммуникац ии по  заданному учителем плану. | Определять свои действия для продуктивно й коммуникац ии из  нескольких, предложенн ых учителем, в соответстви и с  поставленно й задачей. | Определять свои действия и действия партнера для продуктивн ой коммуника ции из нескольких  ,  предложен ных учителем, в соответств ии с  поставленн ой задачей. | Определять свои действия и действия партнера для продуктивной коммуникации в  соответствии с поставленными задачами. | 79.  Определять свои действия и действия партнера, которые способствов али или препятствов али продуктивно й коммуникац ии. |
| Учитывать разные мнения и стремиться к координац ии различных позиций в | Развивать самоконтрол ь, учитывать разные мнения. | Развивать самоконтрол ь, организовыв ать сотрудничес тво. | Развивать самоконтро ль, выстраиват ь взаимоотно шения в процессе совместной | Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с  учителем и сверстниками. | 80.Строить позитивные отношения в процессе учебной и познаватель ной деятельност и |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| сотруднич естве. |  |  | деятельнос ти |  |  |
| 13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно- коммуникационных технологий (далее – ИКТ). | | | | | |
| Освоит основы обработки и поиска информац ии при помощи средств ИКТ; | Использует электронные словарями и справочники  ,  предложенн ыми учителем, для поиска информации  .  Применяет текстовый редактор для набора, редактирова ния и  форматирова ния простейших текстов | Осуществля ет поиск информации в сети  Интернет с использован ием простых запросов (по одному признаку);  Сохраняет для индивидуаль ного использован ия найденные в сети Интернет материалы; | Проводить поиск информаци и в сети Интернет по запросам с использова нием логических операций; | Оценивает достоверность информации (оценка надежности источника, сравнение данных из разных  источников и в разные моменты времени и т. п.); | 98.  целенаправл енно искать и использоват ь информацио нные ресурсы, необходимы е для  решения учебных и практически х задач с помощью средств ИКТ; |

1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

V КЛАСС

Знания о физической культуре

*История* *физической* *культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

*Базовые* *понятия* *физической* *культуры.* Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

*Физическая* *культура* *человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению

физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация* *и* *проведение* *занятий* *физической* *культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка* *эффективности* *занятий* *физической* *культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная* *деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

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

*Гимнастика.* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения общей физической подготовки. Комплексы лечебной физкультуры.

*Легкая* *атлетика*. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные* *гонки*. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные* *игры.*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с

мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

*Упражнения* *культурно-этнической* *направленности.* Сюжетно-образные

(подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта. VI КЛАСС

Знания о физической культуре

*История* *физической* *культуры.* Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

*Базовые* *понятия* *физической* *культуры.* Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

*Физическая* *культура* *человека.* Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация* *и* *проведение* *занятий* *физической* *культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

*Оценка* *эффективности* *занятий* *физической* *культурой.* Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы —отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя,

подниманиетуловища из положения лежа;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная* *деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

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

*Гимнастика.* Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Комплексы ЛФК.

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая* *атлетика*. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные* *гонки*. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение

«упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные* *игры.*

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивно-оздоровительная* *деятельность* *с* *соревновательной* *направленностью.*

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

*История* *физической* *культуры.* Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие

сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

*Базовые* *понятия* *физической* *культуры.* Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного кнеосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

*Физическая* *культура* *человека.* Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация* *и* *проведение* *занятий* *физической* *культурой.* Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

*Оценка* *эффективности* *занятий* *физической* *культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением). Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная* *деятельность.* Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

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

*Гимнастика*. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Комплексы ЛФК.

*Легкая* *атлетика*. Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные* *гонки*. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами

перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций

(протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные* *игры.*

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини- футбол) по правилам.

*Спортивно-оздоровительная* *деятельность* *с* *соревновательной* *направленностью.*

*Гимнастика.* Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Комплексы ЛФК. *Легкая* *атлетика.* Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики;* 800 м — *девочки).*

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Лыжные* *гонки.* Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для *мальчиков* *—* 1,5 м, для *девочек* *—* 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — *мальчики,* 1,5 км — *девочки).*

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные* *игры*

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

*Упражнения* *культурно-этнической* *направленности.* Сюжетно-образные

(подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта. VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

*Физическая* *культура* *и* *спорт* *в* *современном* *обществе.* Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

*Базовые* *понятия* *физической* *культуры.* Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

*Физическая* *культура* *человека.* Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация* *и* *проведение* *занятий* *физической* *культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

*Оценка* *эффективности* *занятий* *физической* *культурой.* Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением). Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная* *деятельность.* Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

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

*Гимнастика.* Передвижение по гимнастической скамейке *(девушки):* ходьба по гимнастической скамейкесо взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, полушпагат.

*Легкая* *атлетика*. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег).

*Лыжные* *гонки*. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

*Спортивные* *игры.*

Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

*Спортивно-оздоровительная* *деятельность* *с* *соревновательной* *направленностью.*

*Легкая* *атлетика.* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег). Толкание ядра.

*Лыжные* *гонки.* Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные* *игры*

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Упражнения* *культурно-этнической* *направленности.*

Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

*Физическая* *культура* *и* *спорт* *в* *современном* *обществе.* Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

*Базовые* *понятия* *физической* *культуры.* Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

*Физическая* *культура* *человека.* Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация* *и* *проведение* *занятий* *физической* *культурой.* Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

*Оценка* *эффективности* *занятий* *физической* *культурой.* Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная* *деятельность.* Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

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

*Гимнастика*. Строевые упражнения. Комплексы ЛФК. Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая* *атлетика*. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* *—* 3 км, *девушки* *—* 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные* *гонки*. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные* *игры.*

Баскетбол. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите

(перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивно-оздоровительная* *деятельность* *с* *соревновательной* *направленностью.*

*Гимнастика.* Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной

физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая* *атлетика.* Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, лазанья и перелазания.

*Лыжные* *гонки.* Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные* *игры*

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиях. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Упражнения* *культурно-этнической* *направленности.* Сюжетно-образные (подвижные)

игры. Элементы техники национальных видов спорта.

1. Тематическое планирование.
   1. класс

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование учебного раздела, модуля темы | Кол-во часов |
| Легкая атлетика | 24 |
| Гимнастика | 6 |
| Лыжная подготовка | 12 |
| Подвижные и спортивные игры | 26 |
| Итого | 68 |

* 1. класс

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование учебного раздела, модуля темы | Кол-во часов |
| Легкая атлетика | 24 |
| Гимнастика | 6 |
| Лыжная подготовка | 12 |
| Подвижные и спортивные игры | 26 |
| Итого | 68 |

* 1. класс

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование учебного раздела, модуля темы | Кол-во часов |
| Легкая атлетика | 24 |
| Гимнастика | 6 |
| Лыжная подготовка | 12 |
| Подвижные и спортивные игры | 26 |
| Итого | 68 |

* 1. класс

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование учебного раздела, модуля темы | Кол-во часов |
| Легкая атлетика | 24 |
| Гимнастика | 6 |
| Лыжная подготовка | 12 |
| Подвижные и спортивные игры | 26 |
| Итого | 68 |

* 1. класс

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование учебного раздела, модуля темы | Кол-во часов |
| Легкая атлетика | 24 |
| Гимнастика | 6 |
| Лыжная подготовка | 12 |
| Подвижные и спортивные игры | 26 |
| Итого | 68 |

5. Календарно-тематическое планирование

1. класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Содержание учебного материала (раздел, тема) | | | | | | Дата проведения | | Примечание |
| факт | план |
| 1. | Легкая атлетика(12ч). Техника безопасности. Организационно методические требования на уроках физкультуры. | | | | | | 1.09 |  |  |
| 2. | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | | | | | | 2.09 |  |  |
| 3. | Старты из ускорением. | разных | исходных | положений. | Бег | с | 8.09 |  |  |
| 4. | Тестирование бега на 30м | | | | | | 9.09 |  |  |
| 5. | Метание мяча на дальность. | | | | | | 15.09 |  |  |
| 6. | Тестирование метания мяча на дальность. | | | | | | 16.09 |  |  |
| 7. | Бег 500м, спортивная ходьба | | | | | |  |  |  |
| 8. | Бег 1000м, спортивная ходьба | | | | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Челночный бег 3 по 10м |  |  |  |
| 9. | Тестирование челночного бега 3 по 10м |  |  |  |
| 10. | Метание набивного мяча из разных исходных положений |  |  |  |
| 11. | Тестирование метания набивного мяча |  |  |  |
| 12. | Волейбол(6ч). Техника безопасности на уроках Стойки и перемещения игрока. Повороты и остановки. |  |  |  |
| 13. | Стойки и перемещения игроков, повороты и остановки. Верхняя передача в парах. |  |  |  |
| 14. | Прием и передача мяча. |  |  |  |
| 15. | Нижняя подача мяча |  |  |  |
| 16. | Нижняя подача и прием мяча. |  |  |  |
| 17. | Прием мяча снизу. |  |  |  |
| 18. | Подача и передача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 19. | Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 20. | Гимнастика(6ч). Техника безопасности на уроках гимнастики. |  |  |  |
| 21. | Упражнения на осанку. |  |  |  |
| 22. | Упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 23. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения из положения лежа. |  |  |  |
| 24. | Повороты и перестроения на месте |  |  |  |
| 25. | Повороты и перестроения в движении |  |  |  |
| 26. | Лыжная подготовка(12ч). Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. |  |  |  |
| 27. | Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 28. | Прохождение дистанции до 2 км попеременным двухшажным ходом. |  |  |  |
| 29. | Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |
| 30. | Одновременный бесшажный и двухшажный |  |  |  |
| 31. | Одновременный двухшажный ход. Повороты на |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | месте. |  |  |  |
| 32. | Подъем ступающим шагом. |  |  |  |
| 33. | Подъем ступающим шагом, спуски. |  |  |  |
| 34. | Торможение «упором» |  |  |  |
| 35. | Непрерывное передвижение на лыжах. |  |  |  |
| 36. | Бег на лыжах 1 км с учетом времени. |  |  |  |
| 37. | Техника лыжных ходов |  |  |  |
| 38. | Баскетбол (6ч). Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные приемы и правила игры. |  |  |  |
| 39. | Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. |  |  |  |
| 40. | Ловля и передача мяча |  |  |  |
| 41. | Бросок мяча. |  |  |  |
| 42. | Ведение мяча на месте. |  |  |  |
| 43. | Ведение мяча в движении. |  |  |  |
| 44. | Ведение и передачи мяча в движении. |  |  |  |
| 45. | Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 46. | Футбол(6ч). Техника безопасности на уроках футбола. Основные приемы и правила игры. |  |  |  |
| 47. | Остановка и передача мяча. |  |  |  |
| 48. | Овладение техникой передвижения. Повороты. |  |  |  |
| 49. | Овладение техникой удара по мячу. Учебная игра. |  |  |  |
| 50. | Освоение техники ведения мяча. |  |  |  |
| 51. | Освоение техники остановки катящегося мяча. Учебная игра. |  |  |  |
| 52. | Русские народные игры(4ч). Правила игры и техника безопасности. |  |  |  |
| 53. | Удары битой по мячу. Перебежки и передвижения игроков |  |  |  |
| 54. | Бросок и ловля мяча |  |  |  |
| 55. | Тактика игры |  |  |  |
| 56. | Учебная игра |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 57. | Легкая атлетика(12ч). Техника безопасности. Организационно методические требования на уроках физкультуры. |  |  |  |
| 58. | Челночный бег 3 по 10м |  |  |  |
| 59. | Тестирование челночного бега 3 по 10м |  |  |  |
| 60. | Метание набивного мяча из разных исходных положений |  |  |  |
| 61. | Тестирование метания набивного мяча |  |  |  |
| 62. | Спринтерский бег. Эстафетный бег. |  |  |  |
| 63. | Старты из разных исходных положений. Бег с ускорением. |  |  |  |
| 64. | Тестирование бега на 30м |  |  |  |
| 65. | Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 66. | Тестирование метания мяча на дальность. |  |  |  |
| 67. | Бег 500м, спортивная ходьба |  |  |  |
| 68. | Бег 1000м, спортивная ходьба |  |  |  |

1. класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Содержание учебного материала (раздел, тема) | Дата проведения | | Примечание |
| факт | план |
| 1. | Легкая атлетика(12ч). Техника безопасности. Организационно методические требования на уроках физкультуры. | 3.09 |  |  |
| 2. | Тестирование бега на 30м и челночного бега 3 по 10м | 6.09 |  |  |
| 3. | Тестирование бега на 60м | 10.09 |  |  |
| 4. | Тестирование бега на 500м | 13.09 |  |  |
| 5. | Техника метание мяча на дальность. | 17.09 |  |  |
| 6. | Тестирование метания мяча на дальность. |  |  |  |
| 7. | Спринтерский и эстафетный бег |  |  |  |
| 8. | Равномерный бег |  |  |  |
| 9. | Равномерный бег и спортиная ходьба |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | Тестирование бега на 1000м |  |  |  |
| 11. | Метание набивного мяча из разных исходных положений |  |  |  |
| 12. | Тестирование метания набивного мяча |  |  |  |
| 13. | Волейбол(6ч). Техника безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками. |  |  |  |
| 14. | Верхняя и нижняя передача в парах. |  |  |  |
| 15. | Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи |  |  |  |
| 16. | Прием мяча снизу, нижняя подача. |  |  |  |
| 17. | Передачи и приемы мяча после передвижения |  |  |  |
| 18. | Верхняя прямая подача. |  |  |  |
| 19. | Тактические действия. Учебная игра. |  |  |  |
| 20. | Игра по правилам. |  |  |  |
| 21. | Гимнастика(6ч). Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на осанку. |  |  |  |
|  | Строевые упражнения и гимнастические комбинации |  |  |  |
| 22. | Строевые упражнения и упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 23. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения из положения лежа. |  |  |  |
| 24. | Повороты и перестроения на месте |  |  |  |
| 25. | Повороты и перестроения в движении |  |  |  |
| 26. | Лыжная подготовка(12ч). Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. |  |  |  |
| 27. | Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 28. | Прохождение дистанции до 2 км попеременным двухшажным ходом. |  |  |  |
| 29. | Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |
| 30. | Одновременный бесшажный и двухшажный |  |  |  |
| 31. | Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте. |  |  |  |
| 32. | Подъем ступающим шагом. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | Подъем ступающим шагом, спуски. |  |  |  |
| 34. | Торможение «упором» |  |  |  |
| 35. | Непрерывное передвижение на лыжах. |  |  |  |
| 36. | Бег на лыжах 2км с учетом времени. |  |  |  |
| 37. | Техника лыжных ходов |  |  |  |
| 38. | Баскетбол (6ч). Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные приемы и правила игры. |  |  |  |
| 39. | Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. |  |  |  |
| 40. | Ловля и передача мяча |  |  |  |
| 41. | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке |  |  |  |
| 42. | Ведение мяча на месте и в движении. |  |  |  |
| 43. | Ведение и передачи мяча в движении. |  |  |  |
| 44. | Тактические действия |  |  |  |
| 45. | Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 46. | Футбол(6ч). Техника безопасности на уроках футбола. Основные приемы и правила игры. |  |  |  |
| 47. | Остановка и передача мяча ногами. |  |  |  |
| 48. | Овладение техникой передвижения. Повороты. |  |  |  |
| 49. | Овладение техникой удара по катящемуся мячу ногой. Учебная игра. |  |  |  |
| 50. | Жонглирование мячом ногами |  |  |  |
| 51. | Учебная игра. |  |  |  |
| 52. | Русские народные игры(6ч). Правила игры и техника безопасности. |  |  |  |
| 53. | Удары битой по мячу. |  |  |  |
| 54. | Перебежки и передвижения игроков. |  |  |  |
| 55. | Бросок и ловля мяча |  |  |  |
| 56. | Тактика игры Учебная игра |  |  |  |
| 57. | Легкая атлетика(12ч). Техника безопасности. Организационно методические требования на уроках физкультуры. |  |  |  |
| 58. | Челночный бег 3 по 10м |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 59. | Тестирование челночного бега 3 по 10м |  |  |  |
| 60. | Метание набивного мяча из разных исходных положений |  |  |  |
| 61. | Тестирование метания набивного мяча |  |  |  |
| 62. | Спринтерский бег. Эстафетный бег. |  |  |  |
| 63. | Старты из разных исходных положений. Бег с ускорением. |  |  |  |
| 64. | Тестирование бега на 30 и 60м |  |  |  |
| 65. | Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 66. | Тестирование метания мяча на дальность. |  |  |  |
| 67. | Бег 500м-д, 1000м-м |  |  |  |
| 68. | Бег 2000м без учета времени |  |  |  |

1. класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Содержание учебного материала (раздел, тема) | Дата проведения | | Примечание |
| факт | план |
| 1. | Легкая атлетика(12ч). Техника безопасности. Организационно методические требования на уроках физкультуры. | 1.09 |  |  |
| 2. | Тестирование бега на 30м и челночного бега 3 по 10м | 7.09 |  |  |
| 3. | Тестирование бега на 60м | 8.09 |  |  |
| 4. | Тестирование бега на 500м | 14.09 |  |  |
| 5. | Техника метание мяча на дальность. | 15.09 |  |  |
| 6. | Тестирование метания мяча на дальность. |  |  |  |
| 7. | Спринтерский и эстафетный бег |  |  |  |
| 8. | Равномерный бег |  |  |  |
| 9. | Равномерный бег и спортиная ходьба |  |  |  |
| 10. | Тестирование бега на 1000м |  |  |  |
| 11. | Метание набивного мяча из разных исходных положений |  |  |  |
| 12. | Тестирование метания набивного мяча |  |  |  |
| 13. | Волейбол(6ч). Техника безопасности на уроках |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | волейбола. Передача мяча сверху двумя руками. |  |  |  |
| 14. | Верхняя и нижняя передача в парах. |  |  |  |
| 15. | Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи |  |  |  |
| 16. | Прием мяча снизу, нижняя подача. |  |  |  |
| 17. | Передачи и приемы мяча после передвижения |  |  |  |
| 18. | Верхняя прямая подача. |  |  |  |
| 19. | Тактические действия. Учебная игра. |  |  |  |
| 20. | Игра по правилам. |  |  |  |
| 21. | Гимнастика(6ч). Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на осанку. |  |  |  |
| 22. | Строевые упражнения и гимнастические комбинации |  |  |  |
| 23. | Строевые упражнения и упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 24. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения из положения лежа. |  |  |  |
| 25. | Повороты и перестроения на месте |  |  |  |
| 26. | Повороты и перестроения в движении |  |  |  |
| 27. | Лыжная подготовка(12ч). Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. |  |  |  |
| 28. | Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 29. | Прохождение дистанции до 2 км попеременным двухшажным ходом. |  |  |  |
| 30. | Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |
| 31. | Одновременный бесшажный и двухшажный |  |  |  |
| 32. | Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте. |  |  |  |
| 33. | Подъем ступающим шагом. |  |  |  |
| 34. | Подъем ступающим шагом, спуски. |  |  |  |
| 35. | Торможение «упором» |  |  |  |
| 36. | Непрерывное передвижение на лыжах. |  |  |  |
| 37. | Бег на лыжах 2км с учетом времени. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 38. | Техника лыжных ходов |  |  |  |
| 39. | Баскетбол (6ч). Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные приемы и правила игры. |  |  |  |
| 40. | Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. |  |  |  |
| 41. | Ловля и передача мяча |  |  |  |
| 42. | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке |  |  |  |
| 43. | Ведение мяча на месте и в движении. |  |  |  |
| 44. | Ведение и передачи мяча в движении. |  |  |  |
| 45. | Тактические действия |  |  |  |
| 46. | Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 47. | Футбол(6ч). Техника безопасности на уроках футбола. Основные приемы и правила игры. |  |  |  |
| 48. | Остановка и передача мяча ногами. |  |  |  |
| 49. | Овладение техникой передвижения. Повороты. |  |  |  |
| 50. | Овладение техникой удара по катящемуся мячу ногой. Учебная игра. |  |  |  |
| 51. | Жонглирование мячом ногами Учебная игра. |  |  |  |
| 52. | Русские народные игры(6ч). Правила игры и техника безопасности. |  |  |  |
| 53. | Удары битой по мячу. |  |  |  |
| 54. | Перебежки и передвижения игроков. |  |  |  |
| 55. | Бросок и ловля мяча |  |  |  |
| 56. | Тактика игры Учебная игра |  |  |  |
| 57. | Легкая атлетика(12ч). Техника безопасности. Организационно методические требования на уроках физкультуры. |  |  |  |
| 58. | Челночный бег 3 по 10м |  |  |  |
| 59. | Тестирование челночного бега 3 по 10м |  |  |  |
| 60. | Метание набивного мяча из разных исходных положений |  |  |  |
| 61. | Тестирование метания набивного мяча |  |  |  |
| 62. | Спринтерский бег. Эстафетный бег. |  |  |  |
| 63. | Старты из разных исходных положений. Бег с ускорением. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 64. | Тестирование бега на 30 и 60м |  |  |  |
| 65. | Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 66. | Тестирование метания мяча на дальность. |  |  |  |
| 67. | Бег 1000м |  |  |  |
| 68. | Бег 2000м без учета времени |  |  |  |

1. класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Содержание учебного материала (раздел, тема) | Дата проведения | | Примечание |
| факт | план |
| 1. | Легкая атлетика(12ч). Техника безопасности. Организационно методические требования на уроках физкультуры. | 1.09 |  |  |
| 2. | Тестирование бега на 30м и челночного бега 3 по 10м | 3.09 |  |  |
| 3. | Тестирование бега на 60м | 8.09 |  |  |
| 4. | Тестирование бега на 1000м | 10.09 |  |  |
| 5. | Техника метание мяча на дальность. | 15.09 |  |  |
| 6. | Тестирование метания мяча на дальность. | 17.09 |  |  |
| 7. | Спринтерский и эстафетный бег |  |  |  |
| 8. | Равномерный бег |  |  |  |
| 9. | Равномерный бег и спортиная ходьба |  |  |  |
| 10. | Равномерный бег 2000м |  |  |  |
| 11. | Метание набивного мяча из разных исходных положений |  |  |  |
| 12. | Тестирование метания набивного мяча |  |  |  |
| 13. | Волейбол(6ч). Техника безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками. |  |  |  |
| 14. | Верхняя и нижняя передача в парах. |  |  |  |
| 15. | Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи |  |  |  |
| 16. | Прием мяча снизу, нижняя подача. |  |  |  |
| 17. | Передачи и приемы мяча после передвижения |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | Верхняя прямая подача. |  |  |  |
| 19. | Тактические действия. Учебная игра. |  |  |  |
| 20. | Игра по правилам. |  |  |  |
| 21. | Гимнастика(6ч). Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на осанку. |  |  |  |
| 22. | Строевые упражнения и гимнастические комбинации |  |  |  |
| 23. | Строевые упражнения и упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 24. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения из положения лежа. |  |  |  |
| 25. | Повороты и перестроения на месте |  |  |  |
| 26. | Повороты и перестроения в движении |  |  |  |
| 27. | Лыжная подготовка(12ч). Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. |  |  |  |
| 28. | Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 29. | Прохождение дистанции до 2 км попеременным двухшажным ходом. |  |  |  |
| 30. | Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |
| 31. | Одновременный бесшажный и двухшажный |  |  |  |
| 32. | Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте. |  |  |  |
| 33. | Подъем ступающим шагом. |  |  |  |
| 34. | Подъем ступающим шагом, спуски. |  |  |  |
| 35. | Торможение «упором» |  |  |  |
| 36. | Непрерывное передвижение на лыжах. |  |  |  |
| 37. | Бег на лыжах 3км с учетом времени. |  |  |  |
| 38. | Техника лыжных ходов |  |  |  |
| 39. | Баскетбол (6ч). Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные приемы и правила игры. |  |  |  |
| 40. | Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. |  |  |  |
| 41. | Ловля и передача мяча |  |  |  |
| 42. | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 43. | Ведение мяча на месте и в движении, учебная игра |  |  |  |
| 44. | Ведение и передачи мяча в движении, учебная игра. |  |  |  |
| 45. | Тактические действия, учебная игра |  |  |  |
| 46. | Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 47. | Футбол. Техника безопасности на уроках футбола. Основные приемы и правила игры. |  |  |  |
| 48. | Остановка и передача мяча ногами. |  |  |  |
| 49. | Овладение техникой передвижения. Повороты. |  |  |  |
| 50. | Овладение техникой удара по катящемуся мячу ногой, учебная игра. |  |  |  |
| 51. | Жонглирование мячом ногами, учебная игра |  |  |  |
| 52. | Русские народные игры. Правила игры и техника безопасности. |  |  |  |
| 53. | Удары битой по мячу, учебная игра |  |  |  |
| 54. | Перебежки и передвижения игроков, учебная игра |  |  |  |
| 55. | Бросок и ловля мяча, учебная игра |  |  |  |
| 56. | Тактика игры Учебная игра |  |  |  |
| 57. | Легкая атлетика(12ч). Техника безопасности. Организационно методические требования на уроках физкультуры. |  |  |  |
| 58. | Челночный бег 3 по 10м |  |  |  |
| 59. | Тестирование челночного бега 3 по 10м |  |  |  |
| 60. | Метание набивного мяча из разных исходных положений |  |  |  |
| 61. | Тестирование метания набивного мяча |  |  |  |
| 62. | Спринтерский бег. Эстафетный бег. |  |  |  |
| 63. | Старты из разных исходных положений. Бег с ускорением. |  |  |  |
| 64. | Тестирование бега на 30 и 60м |  |  |  |
| 65. | Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 66. | Тестирование метания мяча на дальность. |  |  |  |
| 67. | Бег 1000м |  |  |  |
| 68. | Бег 2000м без учета времени |  |  |  |

1. класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Содержание учебного материала (раздел, тема) | Дата проведения | | Примечание |
| факт | план |
| 1. | Легкая атлетика(12ч). Техника безопасности. Организационно методические требования на уроках физкультуры. | 1.09 |  |  |
| 2. | Тестирование бега на 30м и челночного бега 3 по 10м | 7.09 |  |  |
| 3. | Тестирование бега на 60м | 8.09 |  |  |
| 4. | Тестирование бега на 2000м | 14.09 |  |  |
| 5. | Техника метание мяча на дальность. | 15.09 |  |  |
| 6. | Тестирование метания мяча на дальность. |  |  |  |
| 7. | Эстафетный бег 4 по 250м |  |  |  |
| 8. | Равномерный бег |  |  |  |
| 9. | Равномерный бег и спортиная ходьба |  |  |  |
| 10. | Равномерный бег до 3000м |  |  |  |
| 11. | Метание набивного мяча из разных исходных положений |  |  |  |
| 12. | Тестирование метания набивного мяча |  |  |  |
| 13. | Волейбол(6ч). Техника безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками. |  |  |  |
| 14. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад |  |  |  |
| 15. | Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу |  |  |  |
| 16. | Нижняя прямая и боковая подача. |  |  |  |
| 17. | Прямой нападающий удар |  |  |  |
| 18. | Блокирование |  |  |  |
| 19. | Тактические действия. Учебная игра. |  |  |  |
| 20. | Игра по правилам. |  |  |  |
| 21. | Гимнастика(6ч). Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на осанку. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 22. | Строевые упражнения и гимнастические комбинации |  |  |  |
| 23. | Строевые упражнения и упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 24. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения из положения лежа. |  |  |  |
| 25. | Повороты и перестроения на месте |  |  |  |
| 26. | Повороты и перестроения в движении |  |  |  |
| 27. | Лыжная подготовка(12ч). Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. |  |  |  |
| 28. | Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 29. | Прохождение дистанции до 5км |  |  |  |
| 30. | Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |
| 31. | Одновременный бесшажный и двухшажный |  |  |  |
| 32. | Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте. |  |  |  |
| 33. | Подъем «елочкой» |  |  |  |
| 34. | Подъем «елочкой» и торможение «плугом» |  |  |  |
| 35. | Торможение «плугом» и «полуплугом» |  |  |  |
| 36. | Непрерывное передвижение на лыжах. |  |  |  |
| 37. | Бег на лыжах 3км с учетом времени. |  |  |  |
| 38. | Техника лыжных ходов |  |  |  |
| 39. | Баскетбол (6ч). Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные приемы и правила игры. |  |  |  |
| 40. | Передвижения, повороты, броски мяча |  |  |  |
| 41. | Штрафные броски |  |  |  |
| 42. | Вырывание и выбивание мяча |  |  |  |
| 43. | Перехват мяча |  |  |  |
| 44. | Нападение и защита. |  |  |  |
| 45. | Тактические действия, игра по правилам |  |  |  |
| 46. | Игра по правилам. |  |  |  |
| 47. | Футбол. Техника безопасности на уроках футбола. Основные приемы и правила игры. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 48. | Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы |  |  |  |
| 49. | Удары по летящему мячу подъемом ноги |  |  |  |
| 50. | Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью |  |  |  |
| 51. | Жонглирование мячом ногами, игра |  |  |  |
| 52. | Русские народные игры(6ч). Правила игры и техника безопасности. |  |  |  |
| 53. | Удары битой по мячу. |  |  |  |
| 54. | Перебежки и передвижения игроков. |  |  |  |
| 55. | Бросок и ловля мяча |  |  |  |
| 56. | Тактика игры, игра Учебная игра |  |  |  |
| 57. | Легкая атлетика. Техника безопасности. Организационно методические требования на уроках физкультуры. |  |  |  |
| 58. | Челночный бег 3 по 10м |  |  |  |
| 59. | Тестирование челночного бега 3 по 10м |  |  |  |
| 60. | Метание набивного мяча из разных исходных положений |  |  |  |
| 61. | Тестирование метания набивного мяча |  |  |  |
| 62. | Спринтерский бег. Эстафетный бег. |  |  |  |
| 63. | Старты из разных исходных положений. Бег с ускорением. |  |  |  |
| 64. | Тестирование бега на 30 и 60м |  |  |  |
| 65. | Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 66. | Тестирование метания мяча на дальность. |  |  |  |
| 67. | Бег 2000м |  |  |  |
| 68. | Бег до 3000м без учета времени |  |  |  |