

Муниципальное образование город Краснодар
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа № 26
г. Краснодара

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30 августа 2023 года протокол № 1

Председатель педсовета



О.В. Скрипникова

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Уровень образования (класс) – *основное общее, 5-10 классы*

Количество часов: *408 часов (5 класс – 68 часов, 6 класс – 68 часов, 7 класс – 68 часов, 8 класс – 68 часов, 9 класс – 68 часов, 10 класс – 68 часов)*

Учитель Фурсова Ольга Викторовна

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 N 287, Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 № 1025, с учётом авторской программы Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации России от 31.05.2021 N 287
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 № 1025,
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена с учётом авторской программы Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. Учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Общей целью основного общего образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы – овладение обучающимися с тяжелыми нарушениями речи необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной сферы, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся. Достижение такого уровня физического развития и двигательных навыков, который даст возможность вести активный образ жизни, полноценно общаться с другими людьми.

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в

течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Важнейшим требованием к программе по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с ТНР с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Правильное физическое воспитание - необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности.

Двигательная активность, осуществляющаяся в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития центральной нервной системы обучающегося, средством усовершенствования межанализаторного взаимодействия.

Реализуются все формы организации учебного процесса - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися с ТНР специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 68 часов в год (2 часа в неделю в каждом классе). Курс рассчитан на 408 часов: в 5 – 10 классах по **68 ч** (34 учебные недели в каждом классе).

В связи с климато-географическими, региональными особенностями погодных условий, наличием материально-технической базы, а также в связи с состоянием здоровья учащихся, программа по лыжной подготовке и элементы единоборств заменены на настольный теннис.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Личностные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

1. Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться

системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

1.1. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

1.2. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

1.3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

1.4. Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

1.5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

1.6. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

1.7. Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

1.8. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

2. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

3. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей

жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

4. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

5. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

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

7. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

8. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

8. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

9. Развитое эстетическое сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

10. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

1. Овладение универсальными учебными **познавательными** действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

4) Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для

классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

5) Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

б) Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

2. Овладение универсальными учебными **коммуникативными** действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3) Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

3. Овладение универсальными учебными **регулятивными** действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
выявлять и анализировать причины эмоций;
ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
принимать себя и других, не осуждая;
открытость себе и другим;
осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

5) Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

б) Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

7) 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 на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

8) Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

9) Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

- 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- 2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- 3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 5) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- 6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- 8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- 9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Целевым ориентиром освоения обучающимися с тяжелыми нарушениями речи учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является всестороннее развитие личности обучающихся, формирование осознанного отношения к своим

силам, развитие основных физических качеств, компенсация нарушенных функций организма.

Результатом освоения программы по адаптивной физической культуре являются предметные, метапредметные и личностные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала каждым обучающимся могут определяться индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и состояния здоровья, а также с учетом речевых возможностей обучающихся, и имеющихся у них ограничений.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности, а также носить прикладной характер в повседневной двигательной деятельности.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Изучается с 5 по 10 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 408 часов): в 5 классе – 10 классах по 68 часов (34 учебных недели в каждом классе)

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном модуле рассматриваются теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Обучающиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ТНР может быть включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры.

Модуль «Гимнастика»

В данный модуль необходимо включать построения и перестроения. Обучающиеся должны владеть простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия общеразвивающие и корригирующие упражнения, часть которых должна проводиться из положения лежа, другая часть – из положения стоя или сидя.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанки.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Гимнастические упражнения на совершенствование навыков катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами; прокатывания предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук; прокатывания мячей по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывания обручей индивидуально, шагом и бегом; подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками с хлопками; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками.

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Наряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ТНР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ТНР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающихся действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а также развивают навыки самоконтроля. В процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы и речевое развитие обучающихся.

При обучении обучающихся с ТНР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Теннис: перемещение, хватки, технические приёмы и тактические действия.

Прежде чем осваивать тактические варианты ведения игры, необходимо, чтобы физические способности игроков достигли соответствующего уровня.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

Распределение учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала (модули)	Рабочая программа						
		Классы						Всего
		5	6	7	8	9	10	
1	Знания о физической культуре	В процессе урока						
2	Физическое совершенствование	<i>68</i>	<i>68</i>	<i>68</i>	<i>68</i>	<i>68</i>	<i>68</i>	<i>408</i>
2.1	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	18	18	18	14	14	14	96
2.2	<i>Легкая атлетика</i>	14	14	14	14	14	14	84
2.3	Спортивные игры							
2.3.1	<i>Баскетбол</i>	8	8	8	10	10	10	54
2.3.2	<i>Волейбол</i>	10	10	10	12	12	12	66
2.3.3	<i>Футбол</i>	6	6	6	6	6	6	36

2.3.4	<i>Настольный теннис</i>	12	12	12	12	12	12	72
Всего:		68	68	68	68	68	68	408

5 класс

2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебных недели)

Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.Знания о физической культуре (в процессе урока)	
<p>История физической культуры Физические упражнения и игры в Киевской руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p>
<p>Физическая культура человека. Росто-весовые показатели.</p> <p>Влияние физических упражнений на основные системы организма Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.</p>	<p>Контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p>
<p>Режим дня и его основное содержание. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика</p>	<p>Раскрывают понятие здоровый образ жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p>	<p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Характеристика типовых травм. Первая помощь при травмах.</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
2.Физическое совершенствование (68 часов).	
Лёгкая атлетика (14 часов)	

<p>Бег. История лёгкой атлетики. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); Бег с грузом в руках; Бег широким шагом на носках по прямой; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см); Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорениями от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега. Совершенствование навыков длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег 1000 м без учёта времени.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
<p>Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу;</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение разновидностей ходьбы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (8-10 мин.) в различном темпе; ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p>	
<p>Прыжки. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Разновидности многоскоков. Прыжки с преодолением длины и высоты. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой. Прыжки с поворотами на 90, 180, 360 градусов.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Метание мяча. Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча. Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче. Упражнения в метании малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 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 (1x1м) 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</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>(2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания. Метание малого мяча на результат.</p>	
<p>Знания о физической культуре Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях, правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>	<p>Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (18 часов)</p>	
<p>Краткая характеристика вида спорта. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная аэробика. Техника безопасности. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Строевые упражнения. Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание и размыкание. Перемена направления движения строя. Команды для изменения скорости, темпа и ритма движения: «Шире – шаг!», «Короче – шаг!», «Чаще – шаг!», «Реже – шаг!». Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками. С приседанием, с поворотами. Простые связки. Упражнения способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения в партере без предметов. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p>положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки). Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (Ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении). Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения в партере с мячом. Упражнения с набивными мячами в различных исходных положениях.</p>	
<p>Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием предмета на голове: передвижение вправо (влево), по рейкам гимнастической скамейки.</p>	<p>Чётко выполняют упражнения.</p>
<p>Висы и упоры. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Лазанье, переползание и перелезание. С помощью рук и ног по горизонтальной скамейке, по наклонно установленным гимнастическим скамейкам. Перелезание через имеющиеся в зале гимнастические снаряды. Лазанье по гимнастической стенке различными способами: Влезть до верха, переставляя одновременно одноимённую руку и ногу, сделать приставной шаг в сторону и таким же способом слезть; то же упражнение, но ставить разноимённую ногу и руку; то же, но перехватывать рейки сразу двумя руками. Лазанье по канату.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Опорный прыжок. Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Акробатические упражнения. Освоение акробатических упражнений. Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Спортивные игры (36 часов)</p>	
<p>Баскетбол (8 часов)</p>	

<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. История баскетбола, Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю баскетбола. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>
<p>Передвижения, остановки, стойки, повороты. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>	<p>Описывают 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>Ловля и передача 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).</p>	<p>Описывают 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>Ведение мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой. С изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p>	<p>Описывают 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>Броски мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3.60 м</p>	<p>Описывают 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>Волейбол (10 часов)</p>	
<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. История волейбола, основные правила игры волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю волейбола. Запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>
<p>Передвижения, остановки, повороты, стойки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Приём и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают 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.
Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Описывают 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.
Футбол (6 часов)	
Характеристика футбола. Техника безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Руководствуются правилами техники безопасности, чтобы избежать травм при занятиях футболом.
Передвижения, остановки, повороты, стойки. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Описывают 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.
Удар по мячу и остановка мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	Описывают 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.
Удар по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	Описывают 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.
Владение мячом. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Настольный теннис (12 часов)	
Характеристика вида спорта. Техника безопасности. История тенниса. Основные правила игры в теннис. Правила техники безопасности.	Изучают историю тенниса. Овладевают основными приёмами игры в теннис. Руководствуются правилами техники безопасности.
Стойки, перемещения. Игровые стойки, стойки при выполнении подачи. Передвижения, выпады вперёд, в сторону.	Описывают 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.
Удержания ракетки. Виды хваток: открытой и закрытой стороной ракетки.	Описывают 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.
Подача мяча. Техника подачи мяча «толчком»	Описывают 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.
Отбивания мяча ракеткой. Отбивание способом «толчком», «срезка».	Описывают 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.
Игры на основе тенниса. «Жонглёр», «В цель», «Порази цель». Игра в теннис по упрощённым правилам. Эстафеты с ракеткой и мячом.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий, соблюдают правила безопасности.
Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе урока)	
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.

<p>Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметами. Упражнения для укрепления мышц стопы. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>
3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)	
<p>Составление индивидуального комплекса из выбранных упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.</p> <p>Упражнения на гибкость рук и плечевого пояса, для ног и тазобедренных суставов. Упражнения на силу рук, ног, мышц туловища. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости, оценивают свою силу по определённым показателям.</p>

6 класс

2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебных недели)

Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.Знания о физической культуре (в процессе урока)	
<p>История физической культуры</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p>	<p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>
<p>Физическая культура человека.</p> <p>Росто-весовые показатели.</p> <p>Влияние физических упражнений на основные системы организма</p> <p>Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.</p>	<p>Контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p>
<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p>	<p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях.</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p>

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений во время занятий физической культурой. Характеристика типовых травм. Первая помощь при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.

2. Физическое совершенствование. (68 часов).

Лёгкая атлетика (14 часов)

<p>Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-12 мин.) в различном темпе; ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение разновидностей ходьбы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Бег. История лёгкой атлетики. Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); Бег с грузом в руках; Бег широким шагом на носках по прямой; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>Эстафетный бег на отрезках 20-25м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);</p> <p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 35м. Бег с ускорением из различных исходных положений.</p> <p>Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорениями от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.</p>	
<p>Прыжки.</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Многоскоки. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий. Прыжки с преодолением длины и высоты. Прыжки по меткам.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Метание мяча.</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 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 (1х1м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча на результат. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу, вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях, правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>	<p>Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (18 часов)</p>	

<p>Краткая характеристика вида спорта. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная аэробика. Техника безопасности. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Строевые упражнения. Освоение организующих команд и приёмов. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение из одной шеренги в две, в три, из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание и размыкание. Перемена направления движения строя. Команды для изменения скорости, темпа и ритма движения. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг.</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками. С приседанием, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Дыхательные упражнения. Упражнения способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-2 кг). Девочки: с обручами. Упражнения с большим мячом, гимнастическими палками, обручами. Комплексы дыхательных упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием предмета на голове: передвижение вправо (влево), по рейкам гимнастической скамейки, по низкому бревну.</p>	<p>Чётко выполняют упражнения.</p>
<p>Висы и упоры. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего лёжа. Упражнения в висах и упорах. Подтягивание из висячего лёжа (мальчики) из висячего лёжа (девочки).</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Лазанье, переползание и перелезание.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений.</p>

<p>С помощью рук и ног по горизонтальной скамейке, по наклонно установленным гимнастическим скамейкам. Перелезание через имеющиеся в зале гимнастические снаряды. Лазанье по гимнастической стенке различными способами: Встать боком к гимнастической стенке. Перехватывая руками рейки и переступая по ним ногами, лезть вперёд-вверх в косом направлении до верхней рейки. Затем встать другим боком к гимнастической стенке и также спуститься вниз в косом направлении. Лазанье в горизонтальном направлении с поворотом кругом.</p>	<p>Соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Акробатические упражнения. Перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекал вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Простая акробатическая связка. Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Спортивные игры (36 часов)</p>	
<p>Баскетбол (8 часов)</p>	
<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. История баскетбола, Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю баскетбола. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>
<p>Передвижения, остановки, стойки, повороты. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>	<p>Описывают 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>Ловля и передача 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).</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых</p>

	приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<p>Ведение мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой. С изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Контроль техники выполнения ведения мяча.</p>	<p>Описывают 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>Броски мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3.60 м</p>	<p>Описывают 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>Индивидуальная техника защиты. Освоение индивидуальной техники защиты вырывания и выбивания мяча.</p>	<p>Описывают 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>Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
Волейбол (10 часов)	
<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. История волейбола, основные правила игры волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю волейбола. Запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>
<p>Передвижения, остановки, повороты, стойки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники</p>	<p>Описывают 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>

передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	
<p>Приём и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Передачи мяча над собой на результат.</p>	<p>Описывают 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>Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</p>	<p>Описывают 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>Тактика игры. Овладение игрой. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</p>	<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий. Варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
Футбол (6 часов)	
<p>Характеристика футбола. Техника безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Руководствуются правилами техники безопасности, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</p>
<p>Передвижения, остановки, повороты, стойки. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p>	<p>Описывают 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>Удар по мячу и остановка мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</p>	<p>Описывают 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>Удар по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>

	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Владение мячом. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Настольный теннис (12 часов)	
Характеристика вида спорта. Техника безопасности. История тенниса. Основные правила игры в теннис. Правила техники безопасности.	Изучают историю тенниса. Овладевают основными приёмами игры в теннис. Руководствуются правилами техники безопасности.
Стойки, перемещения. Игровые стойки, стойки при выполнении подачи. Передвижения, выпады вперёд, в сторону.	Описывают 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.
Удержания ракетки. Виды хваток: открытой и закрытой стороной ракетки.	Описывают 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.
Подача мяча. Техника подачи мяча «толчком», «срезка».	Описывают 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.
Отбивания мяча ракеткой. Отбивание способом «толчком», «срезка» без вращения мяча.	Описывают 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.
Игры на основе тенниса. «Жонглёр», «В цель», «Порази цель». Игра в теннис по упрощённым правилам. Эстафеты с ракеткой и мячом.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий, соблюдают правила безопасности.
Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе урока)	

<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметами. Упражнения для укрепления мышц стопы. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>
<p>3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)</p>	
<p>Составление индивидуального комплекса из выбранных упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Упражнения на гибкость рук и плечевого пояса, для ног и тазобедренных суставов. Упражнения на силу рук, ног, мышц туловища. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости, оценивают свою силу по определённым показателям.</p>

7 класс

2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебных недели)

Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p>1. Знания о физической культуре (в процессе урока)</p>	
<p>История физической культуры История физической культуры в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p>
<p>Физическая культура человека. Росто-весовые показатели. Влияние физических упражнений на основные системы организма Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц стопы.</p>	<p>Контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p>
<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подбор</p>	<p>Оборудуют место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях.</p>

спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	
Самонаблюдение и самоконтроль Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений во время занятий физической культурой. Характеристика типовых травм. Первая помощь при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.

2. Физическое совершенствование. (68 часов).

Лёгкая атлетика (14 часов)

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед с различным исходным положением рук). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (12-14 мин.) в различном темпе; ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Быстрая ходьба.	Демонстрируют вариативное выполнение разновидностей ходьбы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.
Бег. История лёгкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорениями от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением с максимальной скоростью. Разновидности специальных беговых упражнений. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафетный бег, круговая тренировка. Бег 1000 м без учёта времени.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

<p>Прыжок. Разновидности прыжков на одной и двух ногах, многоскоки. Прыжки с преодолением длины и высоты. Прыжки с доставкой предметов. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега на результат.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Метание мяча. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель на (1х1м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданной расстояние. Метание мяча из различных исходных положений. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Метание мяча на результат.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Знания о физической культуре Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях, правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>	<p>Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (18 часов)</p>	
<p>Краткая характеристика вида спорта. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная аэробика. Техника безопасности. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Строевые упражнения. Освоение организующих команд и приёмов. Выполнение команд «Пол - оборота направо!», «Полшага!», «Пол – оборота налево!», «Полный шаг!». Разновидности перестроений на месте и в движении. Перестроение уступом. Перестроение дроблением и сведением.</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений.</p>

<p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками. С приседанием, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Комплексы дыхательных упражнений. Упражнения в партере. Упражнения способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на месте и в движении с мячом, гимнастической палкой, обручем, со скакалкой. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Висы и упоры. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; подтягивание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения лёжа. Вис на согнутых руках.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием предмета на голове: передвижение вправо (влево), по рейкам гимнастической скамейки, по низкому бревну.</p>	<p>Чётко выполняют упражнения.</p>
<p>Лазанье, переползание и перелезание. С помощью рук и ног по горизонтальной скамейке, по наклонно установленным гимнастическим скамейкам. Лазанье по гимнастической стенке различными способами: Лазанье в горизонтальном направлении с поворотом кругом, за время поворота держаться за рейку поднятыми вверх руками; то же, но продвигаться спиной к гимнастической стенке; то же, но во время поворота держаться за рейку на уровне пояса. Лазанье по канату.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). девочки прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p>полушпагат. Акробатические связки из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.</p>	
Спортивные игры (36 часа)	
Баскетбол (8 часов)	
<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. История баскетбола, Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю баскетбола. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>
<p>Передвижения, остановки, стойки, повороты. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>	<p>Описывают 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>Ловля и передача 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). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>Описывают 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>Ведение мяча. 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. Ведение мяча с изменением направления движения на технику выполнения.</p>	<p>Описывают 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>Броски мяча. 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</p>	<p>Описывают 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>Индивидуальная техника защиты. Освоение индивидуальной техники защиты вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых</p>

	приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<p>Тактика игры. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
Волейбол (10 часов)	
<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. История волейбола, основные правила игры волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю волейбола. Запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>
<p>Передвижения, остановки, повороты, стойки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>Описывают 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>Приём и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Контрольное выполнение передачи мяча в парах.</p>	<p>Описывают 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>Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча на результат.</p>	<p>Описывают 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>Тактика игры. Овладение игрой. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>	<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий. Варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

Футбол (6 часов)	
<p>Характеристика футбола. Техника безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>
<p>Передвижения, остановки, повороты, стойки. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p>	<p>Описывают 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>Удар по мячу и остановка мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</p>	<p>Описывают 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>Удар по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель</p>	<p>Описывают 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>Владение мячом. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
Настольный теннис (12 часов)	
<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила игры в теннис. Правила техники безопасности.</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в теннис. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>
<p>Стойки, перемещения.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>

<p>Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги: одношажный, приставной, скрестный. Прыжки: с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую. Рывки: с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища.</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Подача мяча. Техника подачи мяча «толчком», «срезка».</p>	<p>Описывают 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>Отбивания мяча ракеткой. Отбивание способом «толчком», «срезка» без вращения мяча.</p>	<p>Описывают 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>Игры на основе тенниса. «Жонглёр», «В цель». Игровые спарринги 1х1. 1х2. 2х2 Игра в теннис по упрощённым правилам. Эстафеты с ракеткой и мячом.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе урока)</p>	
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметами. Упражнения для укрепления мышц стопы. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>
<p>3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)</p>	
<p>Составление индивидуального комплекса из выбранных упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Упражнения на гибкость рук и плечевого пояса, для ног и тазобедренных суставов. Упражнения на силу рук, ног, мышц туловища. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости, оценивают свою силу по определённым показателям.</p>

двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	
---	--

8 класс

2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебных недели)

Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.Знания о физической культуре (в процессе урока)	
<p>История возникновения и формирования физической культуры Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о зарождении древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p>
<p>Физическое развитие человека. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p>
<p>Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Предупреждение травматизма. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений во время занятий физической культурой. Характеристика типовых травм. Простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>
2.Физическое совершенствование. (68 часов).	
Лёгкая атлетика (14 часов)	

<p>Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед с различным исходным положением рук). ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (до 15 мин.) в различном темпе; ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Сочетание ходьбы с дыхательными упражнениями.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение разновидностей ходьбы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Бег. Специально беговые упражнения по прямой до 40 м. Бег с преодолением препятствий. Бег с подскоками. Бег с изменением направления по свистку. Бег с доставанием предметов. Низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м Бег с ускорениями от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Бег из различных исходных положений. Кросс до 15 мин., минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Челночный бег. Бег 1100м-девочки, 1500 м-мальчики без учёта времени.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Прыжки. Разновидности прыжков на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в высоту и глубину. Многоскоки. Прыжки с преодолением препятствий. Прыжки на координацию движений с согласованным движением рук. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега на результат.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Метание мяча. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель на (1х1м) с расстояния 12-14 м – девушки; до 16 м – юноши. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча на результат. Упражнения с теннисным мячом.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>

	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
Знания о физической культуре Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила соревнований в беге, прыжках и метании. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма. Соблюдают технику безопасности.
Гимнастика с основами акробатики (14 часов)	
Краткая характеристика вида спорта. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности. Правила техники безопасности страховки и помощи во время занятий физическими упражнениями.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Руководствуются правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Строевые упражнения. Освоение организующих команд и приёмов. Разновидности перестроения на месте и в движении. 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. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками. С приседанием, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплексы дыхательных упражнений. Комплексы упражнений на равновесие.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Общеразвивающие упражнения с предметами. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (до 3 кг), тренажёров, эспандеров. Упражнения с мячом, скакалкой, гимнастической палкой. Упражнения в партере.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Висы и упоры. Подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися, подтягивание из вися лёжа. Упражнения в висах и упорах. Вис на согнутых руках.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

<p>Лазанье Лазанье по гимнастической стенке всеми ранее изученными способами. Лазанье в различных направлениях с помощью ног и одной руки. Лазанье по канату.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см). девочки прыжок боком с поворотом на 90 градусов (высота 110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Акробатическая связка. Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Спортивные игры (40 часов)</p>	
<p>Баскетбол (10 часов)</p>	
<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>
<p>Передвижения, остановки, стойки, повороты. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p>	<p>Описывают 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>Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p>	<p>Описывают 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>Ведение мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления движения на технику выполнения.</p>	<p>Описывают 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>Броски мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Штрафной бросок.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Индивидуальная техника защиты. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают 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.
Тактика игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Волейбол (12 часов)	
Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила и организация игры волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Овладевают основными приёмами и правилами игры в волейбол. Руководствуются правилами техники безопасности
Передвижения, остановки, повороты, стойки. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают 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.
Приём и передача мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Контрольное выполнение передачи мяча в парах через сетку.	Описывают 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.
Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Подачи мяча через сетку на результат.	Описывают 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>Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>	<p>Описывают 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>Тактика игры. Овладение игрой. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p>	<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий. Варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<p>Футбол (6 часов)</p>	
<p>Характеристика футбола. Техника безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Руководствуются правилами техники безопасности, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</p>
<p>Передвижения, остановки, повороты, стойки. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд, ускорения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p>	<p>Описывают 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>Удар по мячу и остановка мяча. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага.</p>	<p>Описывают 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>Удар по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p>	<p>Описывают 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>Ведение мяча. Ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы, внешней стороной подъёма. Ведение мяча с изменением направления и скорости ведения.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>

<p>Тактика игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<p>Настольный теннис (12 часов)</p>	
<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила игры в теннис. Правила техники безопасности.</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в теннис. Руководствуются правилами техники безопасности при игре в теннис.</p>
<p>Стойки, перемещения. Бесплажный. Шаги: одношажный, приставной, скрестный. Прыжки: с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую. Рывки: с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища. Сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите.</p>	<p>Описывают 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>Подача мяча. Подачи мяча с учётом атакующего или защищающегося соперника.</p>	<p>Описывают 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>Отбивания мяча ракеткой. Отбивание способом «толчком», «срезка» без вращения мяча.</p>	<p>Описывают 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>Игры на основе тенниса. «Жонглёр», «В цель». Игровые спарринги 1х1. 1х2. 2х2 Игра в теннис по упрощённым правилам.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе урока)</p>	
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья,</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p>

коррекция осанки и телосложения, профилактика утомления.	
3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)	
<p>Составление индивидуального комплекса из выбранных упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.</p> <p>Упражнения на гибкость рук и плечевого пояса, для ног и тазобедренных суставов. Упражнения на силу рук, ног, мышц туловища. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.</p>	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

9 класс

2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебных недели)

Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.Знания о физической культуре (в процессе урока)	
<p>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</p> <p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского а его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России. Характеризуют историческую роль А.Д.Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>
<p>Физическое развитие человека.</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p>

<p>данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p>	
<p>Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Предупреждение травматизма. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений во время занятий физической культурой. Характеристика типовых травм. Простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>
<p>2.Физическое совершенствование. (68 часов).</p>	
<p>Лёгкая атлетика (14 часов)</p>	
<p>Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед с различными предметами и без предметов). ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (до 15-16 мин.) в различном темпе; Сочетание ходьбы с дыхательными упражнениями. Ходьба с изменением направления и скорости движения. Быстрая ходьба.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение разновидностей ходьбы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Бег. Бег с изменением направления и скорости движения. Бег с преодолением препятствий. Низкий старт до 50 м; от 70 до 80 м Бег с ускорениями с низкого старта до 50 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Бег из различных исходных положений. Бег с применением специально беговых упражнений. Челночный бег. Бег до 1200м-девочки, 1600м -мальчики без учёта времени. Равномерный бег до 18 мин. Эстафетный бег. Круговая тренировка.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Прыжок. Прыжки с преодолением высоты, длины. Многоскоки. Прыжковые упражнения на полосе препятствий. Круговая тренировка и использованием разновидностей прыжков. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега на результат.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической</p>

	<p>нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Метания</p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места, на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цельна (1x1м) с расстояния 12-14 м – девушки; до 18 м – юноши. Метание мяча на результат. Бросок набивного мяча весом до (3 кг) двумя руками из различных исходных положений, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд и вверх. Метание в движущуюся цель.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила соревнований в беге, прыжках и метании. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма. Соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (14 часов)</p>	
<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.</p> <p>Техника безопасности.</p> <p>Правила техники безопасности страховки и помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Строевые упражнения.</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Разновидности перестроений в движении и на месте. Перестроение дроблением и сведением.</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками. С приседанием, с поворотами. Простые связки. Дыхательные упражнения. Упражнения способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения с предметами.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p>

<p>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров. Дыхательные упражнения с мячом. Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой. Упражнения в парах. Упражнения в партере. Упражнения на равновесие.</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Висы и упоры. Подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении, подтягивание из висячего положения лёжа. Упражнения в висах и упорах. Вис на согнутых руках.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Лазанье Разновидности ранее изученных лазаний по гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической стенке в различных направлениях с использованием рук и одной ноги. Лазанье по канату.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). девочки прыжок боком (высота 110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Акробатические упражнения. Мальчики: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. Акробатическая связка из ранее разученных упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Спортивные игры (40 часов)</p>	
<p>Баскетбол (10 часов)</p>	
<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>
<p>Передвижения, остановки, стойки, повороты. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p>	<p>Описывают 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>Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p>	<p>Описывают 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>Ведение мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления движения на технику выполнения.</p>	<p>Описывают 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>Броски мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок.</p>	<p>Описывают 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>Индивидуальная техника защиты. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p>	<p>Описывают 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>Тактика игры. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<p>Волейбол (12 часов)</p>	
<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила и организация игры волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.</p>	<p>Овладевают основными приёмами и правилами игры в волейбол. Руководствуются правилами техники безопасности</p>
<p>Передвижения, остановки, повороты, стойки. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>Описывают 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>Приём и передача мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Приём мяча отражённого сеткой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Подачи мяча через сетку на результат.	Описывают 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.
Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Описывают 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.
Тактика игры. Владение игрой. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	Моделируют тактику освоенных игровых действий. Варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Футбол (6 часов)	
Характеристика футбола. Техника безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Руководствуются правилами техники безопасности.
Передвижения, остановки, повороты, стойки. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд, ускорения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Описывают 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.
Удар по мячу и остановка мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок.	Описывают 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.
Удар по воротам.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Ведение мяча. Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Тактика игры. Совершенствование тактики игры с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Настольный теннис (12 часов)	
Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила игры в теннис. Правила техники безопасности.	Овладевают основными приёмами игры в теннис. Руководствуются правилами техники безопасности при игре в теннис.
Стойки, перемещения. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперёд, назад и в стороны). Сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите: «срезка», «подрезка».	Описывают 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.
Подача мяча. Длинная подача, короткая подача. Применение подач с учётом атакующего и защищающегося соперника.	Описывают 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.
Отбивания мяча ракеткой. Накатом у стенки. Удары на точность. Атакующие удары	Описывают 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>Игры. Игровые спарринги 1x1. 1x2. 2x2 Игровые комбинации.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе урока)</p>	
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекция осанки и телосложения, профилактика утомления.</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p>
<p>3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)</p>	
<p>Составление индивидуального комплекса из выбранных упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Упражнения на гибкость рук и плечевого пояса, для ног и тазобедренных суставов. Упражнения на силу рук, ног, мышц туловища. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>

10 класс

2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебных недели)

Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p>1.Знания о физической культуре (в процессе урока)</p>	
<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.</p>	<p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».</p>
<p>Физическое развитие человека. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов</p>	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.</p>

(внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	
Самонаблюдение и самоконтроль Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Предупреждение травматизма. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений во время занятий физической культурой. Характеристика типовых травм. Простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.
2. Физическое совершенствование. (68 часов).	
Лёгкая атлетика (14 часов)	
Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы. Ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением препятствий; продолжительная ходьба (до 17-18 мин.) в различном темпе; Сочетание ходьбы с дыхательными упражнениями. Ходьба с изменением направления и скорости движения. Быстрая ходьба.	Демонстрируют вариативное выполнение разновидностей ходьбы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.
Бег. Совершенствование двигательных способностей. Бег с ускорениями с низкого старта до 60 м. Скоростной бег до 80 м. Бег на результат 60 м. Бег с изменением направления и скорости движения. Бег с преодолением препятствий. Бег из различных исходных положений. Бег с применением специально беговых упражнений. Челночный бег. Бег до 1500м-девочки, 2000м -мальчики без учёта времени. Равномерный бег до 18 мин. Эстафетный бег. Круговая тренировка.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Прыжок. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Многоскоки. Полоса препятствий с использованием прыжковых	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

<p>упражнений. Прыжки с преодолением длины и высоты.</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Метания. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места, на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цельна (1x1м) с расстояния 12-14 м – девушки; до 18 м – юноши. Метание мяча на результат. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх. Метание в движущуюся цель.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Знания о физической культуре Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила соревнований в беге, прыжках и метании. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма. Соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (14 часов)</p>	
<p>Краткая характеристика вида спорта. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности. Правила техники безопасности страховки и помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Руководствуются правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений.</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками. С приседанием, с поворотами. Дыхательные упражнения. Упражнения в парах. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p>Общеразвивающие упражнения с предметами. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, набивного мяча, обруча, тренажёров, эспандеров.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Висы и упоры. Подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе, подтягивание из вися лёжа. Упражнения в висах и упорах. Вис на согнутых руках на время.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Лазанье Разновидности ранее изученных лазаний по гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической стенке в различных направлениях держа в одной руке мяч или палку. Лазанье по канату.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). девочки прыжок боком (высота 110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Акробатические упражнения. Дальнейшее закрепление и совершенствование ранее разученных акробатических элементов и акробатических связок из 4-5 элементов. Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Спортивные игры (40 часов)</p>	
<p>Баскетбол (10 часов)</p>	
<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>
<p>Передвижения, остановки, стойки, повороты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p>	<p>Описывают 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>Ловля и передача мяча. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.</p>	<p>Описывают 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>Ведение мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>

	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Броски мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок.	Описывают 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.
Индивидуальная техника защиты. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают 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.
Тактика игры. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Волейбол (12 часов)	
Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила и организация игры волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Овладевают основными приёмами и правилами игры в волейбол. Руководствуются правилами техники безопасности
Передвижения, остановки, повороты, стойки. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают 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.
Приём и передача мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Приём мяча отражённого сеткой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Описывают 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.
Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Подачи мяча через сетку на результат.	Описывают 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.
Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Описывают 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.
Тактика игры. Владение игрой. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	Моделируют тактику освоенных игровых действий. Варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Футбол (6 часов)	
Характеристика футбола. Техника безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Руководствуются правилами техники безопасности.
Передвижения, остановки, повороты, стойки. Совершенствование техники передвижений, поворотов, стоек.	Описывают 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.
Удар по мячу и остановка мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок.	Описывают 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.
Удар по воротам.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

Совершенствование техники ударов по воротам.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Ведение мяча. Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Тактика игры. Совершенствование тактики игры с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Настольный теннис (12 часов)	
Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила игры в теннис. Правила техники безопасности.	Овладевают основными приёмами игры в теннис. Руководствуются правилами техники безопасности при игре в теннис.
Стойки, перемещения. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперёд, назад и в стороны). Сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите: «срезка», «подрезка».	Описывают 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.
Подача мяча. Длинная подача, короткая подача. Применение подач с учётом атакующего и защищающего соперника.	Описывают 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.
Отбивания мяча ракеткой. Накатом у стенки. Удары на точность. Атакующие удары	Описывают 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>Игры. Игровые спарринги 1x1. 1x2. 2x2 Игровые комбинации.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе урока)</p>	
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекция осанки и телосложения, профилактика утомления.</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p>
<p>3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)</p>	
<p>Составление индивидуального комплекса из выбранных упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Упражнения на гибкость рук и плечевого пояса, для ног и тазобедренных суставов. Упражнения на силу рук, ног, мышц туловища. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>

7. Описание учебно-методического и материально- технического обеспечения образовательной деятельности.

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха, 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2014.
 2. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова; под ред. М.Я.Виленского. – М. : Просвещение, 2013.
 3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений / [М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]; под ред М.Я.Виленского. – 2 –е изд.: М.: Просвещение, 2013.
- В.И.лях. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.

Интернет – ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку. ru. – Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

Pedsovet. Su. –Режим доступа: <http://pedsovet.Su>

Технические средства обучения:

Компьютер

Учебно - практическое оборудование:

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Скамейки гимнастические

Стол для настольного тенниса

Мост гимнастический подкидной

Козел гимнастический

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Сетка волейбольная

Конусы

Рулетка измерительная

Гантели наборные

Палки гимнастические

Скакалка детская

Обручи гимнастические

Маты гимнастические

Мяч набивной 1 кг

Мяч малый (теннисный)

Мяч волейбольный

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч фитбольный

Мяч малый для метания 150 г

Сетка для переноса мяча

Ракетки теннисные

Сетка теннисная

Ракетки бадминтонные

Кегли

Эспандер

Рулетка измерительная

Секундомер ручной

Пришкольный стадион

Лёгкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для мини-футбола

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная
Гимнастический городок
Полоса препятствий
Тренажёры

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 учетом 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;

- 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 движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 технико-тактические действия национальных видов спорта.*

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей
физической культуры

№_1_от 28.09.2023_____

Руководитель МО

_____ О.В. Фурсова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

_____ Е.В. Булыженко

29.09.2023