

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 2**

Согласовано

Утверждено

На методическом совете
МБОУ ООШ №2

Директор МБОУ ООШ №
2

Руководитель МС



Гурбанова А.Ш

01.09.2017 г

Ермачкова О.И.



01.09.2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования
по физической культуре
вариант 7.1**

Составитель программы:
учителя физической культуры

Срок реализации: 2017 – 2021 учебный год

г. Ковдор

2017

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения, Примерной программы по физической культуре.

При разработке рабочей программы использована авторская программа по физической культуре А.П. Матвеев, М., “Просвещение”, 2014., авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности». Учебная программа для 5 – 9 классов авт. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Просвещение. 2009г.

Рабочая программа реализуется средствами УМК с рекомендациями рабочей программы по физической культуре. Предметная линия учебников А.П.Матвеева.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий .

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Программа адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории

обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического слуха.

Рабочая программа реализуется средствами УМК.

УМК с рекомендациями рабочей программы по физической культуре. Предметная линия учебников А.П.Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. — М. : Просвещение, 2011;

Общая характеристика учебного предмета

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

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Отличительной особенностью программы является интеграция предметов физическая культура и ОБЖ с целью формирования у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитания ответственного отношения к личной безопасности.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 5 классах направлено на достижение следующих *целей*:

- *усвоение* знаний:

- об опасных и чрезвычайных ситуациях;
- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;
- о здоровом образе жизни;
- о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

- *развитие* личных, духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных

ситуаций природного характера;

- *освоение* знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; о здоровье и здоровом образе жизни;

- *формирование* умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; оказания первой медицинской помощи при травмах;

- *воспитание* ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение физической культуры в средней школе выделяется всего 338 часов. В 5—8 классах на уроки физической культуры отводится по 68 часа (2 часа в неделю, по 34 учебные недели в каждом классе), в 9 классах 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная деятельность), которая непосредственно связана совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знание о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности). «Физическое совершенствование» (процессуально – мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы. Как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе». «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают в себя сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации

активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно – оздоровительная деятельность», «Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

• **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества** на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;

1. Планируемые предметные результаты

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать

ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умение формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнять жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты.

- умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- умения находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонами образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

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

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельности;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятие физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного предмета, курса.

Основы безопасности жизнедеятельности:

1. Опасные ситуации техногенного характера.

1.1. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.

1.2. Пешеход. Безопасность пешехода.

1.3. Пассажир. Безопасность пассажира.

2. Основы здорового образа жизни.

2.1. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни:

- о здоровом образе жизни;

- двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья;

- рациональное питание. Гигиена питания.

2.2. Факторы разрушающие здоровье:

- вредные привычки и их влияние на здоровье;

- здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические-требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самообладание и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатикой.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.

- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

- Висы и упоры.

- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

- Беговые упражнения.

- Прыжковые упражнения.

- Бег на длинные короткие дистанции, эстафетный бег.

- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

- Техника передвижений на лыжах.

- Подъемы, спуски, повороты, торможения.

- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Плавательные упражнения.

Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.

Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди; кроль на спине; брасс.

Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом.

Нырание в длину.

Проплыwanie тренировочных дистанций (одним из способов плавания).

Спортивные игры.

Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. *Игра по правилам.* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. *Игра по правилам.* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. *Игра по правилам.* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

3. Тематическое планирование (509 час)

	5	6	7	8	9	итого
Знания о физической культуре и обж	6	6	6	4	4	26
Способы физкультурной деятельности	1	1	1	1	1	5
Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков					
Спортивно-оздоровительной деятельности	61	61	61	63	63	309
<i>Гимнастика:</i> акробатика, упражнения на гимнастических снарядах. Освоение техники и развитие двигательных качеств.	8	8	8	8	8	40
<i>Легкая атлетика.</i> Освоение техники и развитие двигательных качеств.	8	8	8	8	8	40
<i>Спортивные игры</i> (баскетбол, волейбол, футбол). Освоение техники и развитие двигательных качеств.	24	24	24	24	24	120
<i>Лыжная подготовка.</i> Освоение техники и развитие двигательных качеств.	13	13	13	15	13	69
<i>Плавание.</i> Освоение техники и развитие двигательных качеств.	8	8	8	8	8	40
Общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков					
Итого	68	68	68	68	66	338

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре		
ОБЖ. Опасные ситуации техногенного характера. Основы здорового образа жизни.	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. Пешеход. Безопасность пешехода. Пассажир. Безопасность пассажира. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни. Факторы разрушающие здоровье: - вредные привычки и их влияние на здоровье; - здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.	Руководствоваться правилами дорожного движения. Раскрывать понятия здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
Физическая культура. Из истории физической культуры. Олимпийские игры древности.	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.

Основные понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования и организации в системе занятий систематической подготовки. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями.	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Планировать и организовывать самостоятельные занятия, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий, проведение самоконтроля и самонаблюдения.
---	--	---

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Первая помощь при травмах.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Способы физкультурной деятельности		

Планирование занятий физической культурой.	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.
Организация досуга средствами физической культуры.	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.
Оценка эффективности занятий физической культурой		

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее. Анализировать технику движений и предупреждений появления ошибок в процессе ее освоения.
Физическое совершенствование		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время тихих занятий.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		

Гимнастика с основами акробатики.		
Краткая характеристика вида спорта.	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Техника выполнения гимнастических упражнений.	Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями.
Организуемые команды и приемы.	<i>Организуемые команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.
Акробатические упражнения и комбинации.	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырки – вперед в группировке, вперед из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперед слитно, кувырок вперед - прыжок вверх, то же с поворотом на 180 – 360, кувырок назад в упор присев; перекувырки; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.

Опорные прыжки.	<i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.	<i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке:</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации.	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне, скамейке и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, скамейке, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
Упражнения на перекладине.	<i>Упражнения на перекладине:</i> простые висы; подтягивание.	Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
Легкая атлетика.		

Беговые упражнения.	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные дистанции, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	Изучать историю легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
Прыжковые упражнения.	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.

Метания малого мяча.	<i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега, на заданное расстояние; броски набивного мяча (2 кг) из различных положений.	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
Лыжные гонки.		
Краткая характеристика вида спорта.	История лыжного спорта. Основные правила проведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
Передвижения на лыжах.	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный одношажный ход.	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.	<i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i> повороты переступанием, подъем «полуелочкой», спуски в основной и низкой стойке, торможение «плугом».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
Плавание.		
Краткая характеристика вида спорта.	История плавания. Основные правила проведения во время занятий. Личная гигиена на занятиях.	Описывать технику плавания, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять плавание для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Способы плавания.	<i>Способы плавания:</i> кроль на груди, кроль на спине, брасс.	Описывать технику плавания, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять плавание для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Старты и повороты. Ныряние.	Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом. Ныряние в длину.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники плавания; соблюдать правила безопасности. Применять правила личной гигиены на занятиях плаванием, использовать плавание в организации активного отдыха.
Спортивные игры.		

Краткая характеристика вида спорта. Баскетбол.	История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе.	Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности.
Основные приемы игры.	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; бросок двумя руками от груди с места; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.
Краткая характеристика вида спорта. Волейбол.	История волейбола. Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе.	Изучать историю волейбола, правила техники безопасности.

Основные приемы игры.	<i>Волейбол:</i> стойка и перемещения, нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.
Краткая характеристика вида спорта. Футбол.	История волейбола. Основные правила игры. Техника безопасности в футболе.	Изучать историю футбола, правила техники безопасности.

Основные приемы игры.	<i>Футбол:</i> передвижения, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; ведение мяча; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала.	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.
Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)		
Общефизическая подготовка.	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры. Выполнять нормативы физической подготовки.