

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Набережночелнинская школа №75 для детей с ОВЗ»



Утверждаю»
Директор ГБОУ «НШ№75»
_____ О.В. Марданова
Приказ №203 от 01.09.2023г.
Принято на педагогическом
совете
протокол от 29.08.2023 г. № 1

**Рабочая программа
по учебному предмету**

«Физическая культура. Базовый уровень. Вариант 4.2.»

для обучающихся 5-9 классов

г. Набережные Челны
2023г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1. Личностные

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 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 нем 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 учетом 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера

Метапредметные

2.1 Коммуникативные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

2.2 Регулятивные

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

2.3 Познавательные

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Предметные результаты освоения учебного предмета

Физическая культура.

5 класс

Название раздела	Ученик (выпускник) научится	Ученик (выпускник) получит возможность научиться
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - 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 выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

	<p>учебной недели</p> <p>-Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>-Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>-Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	<p>- 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;</p> <p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>
Физическое совершенствование	<p>-Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>-Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>-Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>-Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>-Выполнять упражнения, простейшие методы физической подготовки самбо</p> <p>-Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p>	<p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>-проплывать учебную дистанцию вольным стилем</p> <p>-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта</p>

	<p>-Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>-Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>-Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>-Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>-Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	
--	--	--

6 класс

Название раздела	Ученик (выпускник) научится	Ученик (выпускник) получит возможность научиться
Знания физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> ● рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; ● 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; ● характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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.

	индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	
<ul style="list-style-type: none"> Способы двигательной (физкультурной) деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> 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; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; 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 	<ul style="list-style-type: none"> преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

	<p>упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять комбинации из числа хорошо освоенных упражнений самбо. • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; 	
--	---	--

7 класс

Название раздела	Ученик (выпускник) научится	Ученик (выпускник) получит возможность научиться
Знания физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • 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; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы 	<ul style="list-style-type: none"> • 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;

	<p>одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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; 	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<ul style="list-style-type: none"> ● 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; ● выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; ● выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> ● классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; ● осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; ● выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; ● выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; ● проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

	<p>физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона; ● выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; ● выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; 	
--	--	--

8 класс

Название раздела	Ученик (выпускник) научится	Ученик (выпускник) получит возможность научиться
Знания физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> ● рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; ● 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; ● характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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.

	собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<ul style="list-style-type: none"> ● 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; ● выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; ● выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> ● классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; ● осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; ● выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; ● выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; ● проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

	<p>в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <ul style="list-style-type: none"> ● выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; ● выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; ● выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; 	
--	---	--

9 класс

Название раздела	Ученик (выпускник) научится	Ученик (выпускник) получит возможность научиться
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> ● рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; ● 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; ● характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; ● 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; <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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;
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<ul style="list-style-type: none"> ● разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 	<ul style="list-style-type: none"> ● определять признаки положительного влияния занятий

	<p>физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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; ● выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<p>физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; ● выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> ● классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; ● 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, 	<ul style="list-style-type: none"> ● преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; ● осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; ● выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; ● выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; ● проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

	<p>целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона; ● выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; ● выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; 	
--	--	--

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

класс – 5

уровень – (базовый)

Название раздела	Содержание раздела
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	<p>История и современное развитие физической культуры</p> <p><i>Олимпийские игры древности:</i> зарождение Олимпийских игр древности и исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения:</i> исторические сведения о периоде предшествующем возрождению Олимпийских игр современности; Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения (Международный олимпийский комитет, Олимпийская хартия, основной символ и девиз Олимпийских игр); программа первых Олимпийских игр современности</p>
	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека.
	<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p> <p>Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек</p>
	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов

	<p>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья (биологический, социальный и личностный); личная гигиена</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах</p>
	<p>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью)</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз: порядок подбора и последовательность упражнений</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры: формы физической культуры; подвижные игры самое доступное средство досуга</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе</p> <p>Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в безнагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба)</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (фитнесс, танцевальная аэробика, восточные оздоровительные системы)</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры: при близорукости и плоскостопии</p>
	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Гимнастика с основами акробатики. Самбо.</i></p> <p><u>Организуемые команды и приемы:</u> 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</p> <p><u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в группировке; стойка на лопатках. Акробатические комбинации.</p>
	<p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p>
	<p>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Комбинации из ранее изученных элементов</p>
	<p>Упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p>
	<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: -упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы; вис лёжа; подтягивание из вися лёжа; Комбинации из ранее изученных элементов.</p>

	-упражнения на параллельных брусьях (мальчики): размахивание, наскок в упор, передвижение вперёд на руках. Комбинации из ранее изученных элементов
	<u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> стилизованные общеразвивающие упражнения.
	<u>Самбо:</u> Техника самостраховки (падение вперед, назад из положения приседа); акробатические элементы (боковой кувырок, перекаты); техника борьбы в стойке (дистанция, захваты, стойки и передвижения, <u>выведение из равновесия, игры с элементами борьбы в стойке).</u>
	<i>Спортивные игры</i> <u>Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол</u> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках). Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; ведение без сопротивления защитника ведущей рукой
	Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Вырывание мяча
	Личная опека. Нападение быстрым прорывом (1:0)
	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков
	Правила игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
	<u>Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол</u> Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед
	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре
	Передачи мяча сверху двумя руками над собой
	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
	Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
	<u>Технико-тактические действия и приемы игры: в гандбол (мини-гандбол)</u> Стойка игрока; перемещения в стойке Ведение мяча одной рукой, правой и левой рукой, попеременно правой и левой рукой (по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком). Передачи мяча правой и левой рукой. Комбинации из освоенных элементов. Остановка катящегося мяча. Ловля двумя руками летящего мяча. Подвижные игры с элементами гандбола. Правила игры в гандбол. Игра по упрощенным правилам.
	<i>Легкая атлетика</i> <u>Беговые упражнения:</u> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; бег 30 м, бег 60 м; челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (от 10 до 12 минут); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> бег 1000 м; бег 1500 м
	<u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
	<u>Метание малого мяча:</u> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, с 4 -5 бросковых шагов; броски и ловля набивного мяча (2 кг) различными способами; метание набивного

	мяча(1 кг) на результат
	Лыжные гонки <u>Передвижения на лыжах разными способами:</u> попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижение на лыжах до 3 км. <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения:</u> подъем «полуёлочкой»; «лесенкой»; спуски на лыжах; торможение «плугом»; поворот «переступанием». Преодоление перешагиванием небольших препятствий
	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ
	Спортивно-оздоровительная деятельность Плавание Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна
	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Старты
	Упражнения по совершенствованию техники движений рук; Игры и развлечения на воде
	Национальные виды спорта. Техничко-тактические действия и правила: «Лапта» Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Выбор биты.
	Удары по мячу: Способы держания биты (хват);
	подброс и удар; виды ударов. Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники подброса.
	Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники ловли и передачи. Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники осаливания (броска)
	Тактика игры. Мини-лапта по упрощенным правилам
	Спортивные игры <u>Техничко-тактические действия и приемы игры: в футбол(мини-футбол)</u> Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3
	Общезфизическая подготовка Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
	Специальная физическая подготовка Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

класс – 6

уровень – (базовый)

Название раздела	Содержание раздела
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	История и современное развитие физической культуры <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения:</i> символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения <i>Современные Олимпийские игры:</i> Зимние и летние Олимпийские игры; параолимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности

	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров
	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки
	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:</i> понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья;
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим;
	Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений
	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени
	Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание
	Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки
	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия
	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью): требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе
	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без)
	Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)
	Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля
	Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток
	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов;
	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)
ФИЗИЧЕСКОЕ	Физкультурно-оздоровительная деятельность

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без
	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика)
	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)
	Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Гимнастика с основами акробатики. Самбо.</i>
	<u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами
	<u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации
	<u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> <i>Опорные прыжки:</i> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).
	<i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов
	<i>Упражнения на перекладине (мальчики):</i> Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках:</i> Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов.
	<u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения.
	<u>Самбо: Техника самообороны (кувырок прыжком в длину и высоту). Техника борьбы в стойке(игры в касания, в блокирующие захваты, теснения и выталкивания).</u>
	<u>Техника борьбы лежа (переворачивания, удержания).</u>
	Спортивные игры <i>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</i>
	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом.
	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге)
	Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой
	Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок
	Нападение быстрым прорывом (1:0)
	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков
	Правила игры в баскетбол . Игра по правилам мини-баскетбола
	<i>Технико-тактические действия и приемы игры волейбол:</i> Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед

Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед
Нижняя прямая подача мяча через сетку
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
<u>Технико-тактические действия и приемы игры: гандбол.</u> Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча одной рукой в высоком темпе. Передачи мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции. Остановка рукой летящего мяча с последующим броском. Ловля и отбивание мяча двумя руками. Игровые задания: «Кто точнее», «Кто дальше», «Лабиринт». Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии. Игра в гандбол по упрощенным правилам: 3х3, 4х4, 5х5. Правила игры в гандбол
Легкая атлетика <u>Беговые упражнения:</u> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у)
<u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
<u>Метание малого мяча:</u> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча (1 кг) на результат
Лыжные гонки <u>Передвижения на лыжах разными способами</u> попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км. <u>Подъемы, спуски, повороты, торможения</u> подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»). Перелезание на лыжах через препятствие
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ
<u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</u> <u>Технико-тактические действия и приемы игры: футбол</u>
Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений
Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места
Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника неведущей ногой
Выполнение углового удара
Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
Национальные виды спорта <u>Технико-тактические действия и правила: «Лапта»</u>
Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук
Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, выше головы, прыгающего на площадке

	Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком
	Осаливание (бросок мяча в соперника): бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням
	Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой; виды ударов
	Правила игры в Ляпту; игра по упрощенным правилам
	Плавание
	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении
	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля спине, брасса. Повороты
	Упражнения по совершенствованию техники движений ног; Игры и развлечения на воде.
	Правила соревнований и определение победителя
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность
	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
	Общefизическая подготовка
	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
	Специальная физическая подготовка
	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

класс – 7

уровень – (базовый)

Название раздела	Содержание раздела
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	История и современное развитие физической культуры
	Физическая культура в современном обществе
	Организация и проведение пеших туристических походов
	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров
	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Спорт и спортивная подготовка.
	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:</i> понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья; Физическое развитие человека.
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим;
	Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений
	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени
	Физическая культура человека
	Здоровье и здоровый образ жизни: составляющие ЗОЖ (режим дня, утрення гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание
	Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки

	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия
	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе
	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без) .Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития
	Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)
	Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля
	Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток
	-Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб). Выполнить тестовые нормативы ВФСК "ГТО"
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без
	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств
	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)
	Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Гимнастика с основами акробатики. Самбо.</i> <u>Организующие команды и приемы:</u> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Передвижение в колонне с изменением длины шага.
	<u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> <i>Мальчики:</i> Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. <i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат Акробатические комбинации
	<u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> <i>Опорные прыжки: Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).
	<i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги;

	<p>спрыгивание и соскоки; соскок прогнувшись с поворотом сторону. Комбинации из ранее изученных элементов</p>
	<p><i>Упражнения на перекладине (мальчики):</i> Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок</p>
	<p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</i> Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): Размахивание в упоре на прямых руках; размахивание в упоре на предплечьях; подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях. Соединение из разученных упоров в связки. Комбинации из ранее изученных элементов</p>
	<p><u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u>. Упражнения ритмической гимнастики и аэробной гимнастики. Самбо Боковой кувырок. Перекаты. Техника самостраховки, падение вперед, падение назад из пожения приседа. Техника борьбы в стойке, дистанция, захваты. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы в стойке.</p>
	<p><i>Спортивные игры</i> <u>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 4,80 м). Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Нападение быстрым прорывом (2:1) Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Личная защита в игровых взаимодействиях Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Игра по упрощенным правилам баскетбола</p>
	<p><u>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:</u> Передвижения: ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Прием и передача мяча двумя руками снизу в движении в паре, через сетку Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах Верхняя прямая подача мяча с рас- стояния 3-6 м от сетки; Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером из 2-4 зоны; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций Правила игры в волейбол. Жесты судей. игра по упрощенным правилам волейбола Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) Удар по катящемуся мячу повнешней частью подъема; удары по воротам указанными спо- собаи на точность (меткость) по- падания мячом в цель в движении Остановка мяча бедром на месте</p>

	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника
	Выполнение штрафного удара
	Правила игры в футбол. Игра по правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
	Гандбол Технико-тактические действия и приемы игры: в гандбол. Стойки игрока, перемещения в стойке приставным боком и спиной вперед. Подбрасывание и ловля мяча, броски мяча по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Бег, прыжки, прыжки вперед и вверх с мячом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в гандбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров: игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3.
	<i>Национальные виды спорта</i>
	<u>Технико-тактические действия и правила: «Лапта»</u>
	Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка
	Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо
	Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру
	Осаливание (бросок мяча в соперника): броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням
	Удары по мячу по высокой траектории; подбивание мяча плоской битой
	Правила игры в Лапту; игра по упрощенным правилам
	<i>Плавание</i>
	Плавание на груди и спине вольным стилем
	Специальные плавательные упражнения для изучения Брасса и кроля
	Упражнения по совершенствованию техники движений туловища
	Правила соревнований и определение победителя
	<i>Легкая атлетика</i> <u>Беговые упражнения:</u> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; Бег 60 м; Челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> Бег 2000 м; Бег 3000 м (б/у)
	<u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
	<u>Метание малого мяча:</u> Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с 1-3 шагов; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 10-12 м;

	<p>метание мяча (вес 150 г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча (2кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат</p> <p><i>Лыжные гонки</i> <u>Передвижения на лыжах разными способами</u> Одновременный одношажный ход; Прохождение дистанции до 4 км. <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> подъем в гору скользящим шагом; спуски в основной и низкой стойке по ровной поверхности; повороты на месте махом. Преодоление бугров и впадин</p> <p><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i> <i>Прикладная физическая подготовка:</i> Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p> <p><i>Общefизическая подготовка</i> Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>
	<p><i>Специальная физическая подготовка</i> Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>

класс – 8

уровень – (базовый)

Название раздела	Содержание раздела
	<p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</p> <p><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i> Спорт и спортивная подготовка.</p> <p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:</i> понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья; Физическое развитие человека.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим;</p> <p>Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени</p> <p><i>Физическая культура человека</i> Здоровье и здоровый образ жизни: составляющие ЗОЖ (режим дня, утрення гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание</p> <p>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период;</p>

	<p>первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении</p>
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</p>
	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без) .Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития</p>
	<p>Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</p>
	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</p>
	<p>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</p>
	<p>-Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб). Выполнить тестовые нормативы ВФСК "ГТО"</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВА НИЕ	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без</p>
	<p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств</p>
	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</p>
	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Гимнастика с основами акробатики. Самбо.</i> <u>Организуемые команды и приемы:</u> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Передвижение в колонне с изменением длины шага.</p>
	<p><u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> <i>Мальчики:</i> Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. <i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат Акробатические комбинации</p>
	<p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> <i>Опорные прыжки: Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).</p>
	<p><i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки; соскок прогнувшись с поворотом сторону. Комбинации из ранее изученных элементов</p>
	<p><i>Упражнения на перекладине (мальчики):</i> Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок</p>
	<p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</i> Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): махом одной и толчком другой подъем</p>

<p>переворотом в упор на нижнюю жердь</p> <p>Упражнения на параллельных брусьях_(мальчики): Размахивание в упоре на прямых руках; размахивание в упоре на предплечьях; подъём махом назад из размахивания в упоре на предплечьях. Соединение из разученных упоров в связки</p> <p>Комбинации из ранее изученных элементов</p>
<p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):.</p> <p>Упражнения ритмической гимнастики и аэробной гимнастики.</p> <p>Самбо</p> <p>Боковой кувырок. Перекаты. Техника самостраховки, падение вперед, падение назад из поожения приседа. Техника борьбы в стойке, дистанция, захваты. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы в стойке.</p>
<p><u>Спортивные игры</u></p> <p><u>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</u></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение</p>
<p>Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника</p>
<p>Ведение с пассивным сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой</p>
<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 4,80 м). Перехват мяча.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок</p>
<p>Нападение быстрым прорывом (2:1)</p>
<p>Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».</p> <p>Личная защита в игровых взаимодействиях</p>
<p>Правила игры в баскетбол.Жесты судей. Игра по упрощенным правилам баскетбола</p>
<p><u>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:</u>Передвижения: ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать и др.);</p>
<p>Прием и передача мяча двумя руками снизу в движении в паре, через сетку</p>
<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах</p>
<p>Верхняя прямая подача мяча с рас- стояния 3-6 м от сетки;</p>
<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером из 2-4 зоны; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар</p>
<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</p>
<p>Правила игры в волейбол. Жесты судей.</p> <p>игра по упрощенным правилам волейбола</p>
<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)</p>
<p>Удар по катящемуся мячу повнешней частью подъема; удары по воротам указанными спо- собаи на точность (меткость) по- падания мячом в цель в движении</p>
<p>Остановка мяча бедром на месте</p>
<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника</p>
<p>Выполнение штрафного удара</p>
<p>Правила игры в футбол. Игра по правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p> <p>Гандбол</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры: в гандбол. Стойки игрока, перемещения в стойке приставным боком и спиной вперед. Подбрасывание и ловля мяча, броски мяча по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Бег, прыжки, прыжки вперед и</p>

	<p>вверх с мячом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в гандбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров: игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3.</p>
	<p><i>Национальные виды спорта</i> <u>Технико-тактические действия и правила: «Лапта»</u></p>
	<p>Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка</p>
	<p>Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо</p>
	<p>Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру</p>
	<p>Осаливание (бросок мяча в соперника): броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням</p>
	<p>Удары по мячу по высокой траектории; подбивание мяча плоской битой</p>
	<p>Правила игры в Лапту; игра по упрощенным правилам</p>
	<p><i>Плавание</i> Плавание на груди и спине вольным стилем</p>
	<p>Специальные плавательные упражнения для изучения Брасса и кроля</p>
	<p>Упражнения по совершенствованию техники движений туловища</p>
	<p>Правила соревнований и определение победителя</p>
	<p><i>Легкая атлетика</i> <u>Беговые упражнения:</u> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; Бег 60 м; Челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> Бег 2000 м; Бег 3000 м (б/у)</p>
	<p><u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>
	<p><u>Метание малого мяча:</u> <u>Метание малого мяча:</u> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с 1-3 шагов; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 10-12 м; метание мяча (вес 150 г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча (2кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат</p>
	<p><i>Лыжные гонки</i> <u>Передвижения на лыжах разными способами</u> Одновременный одношажный ход; Прохождение дистанции до 4 км. <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> подъем в гору скользящим шагом; спуски в основной и низкой стойке по ровной поверхности; повороты на месте махом. Преодоление бугров и впадин</p>
	<p><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i> <i>Прикладная физическая подготовка:</i> Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>
	<p><i>Общefизическая подготовка</i> Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>
	<p><i>Специальная физическая подготовка</i> Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>

Название раздела	Содержание раздела
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	История и современное развитие физической культуры Физическая культура в современном обществе Организация и проведение пеших туристических походов
	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров
	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Спорт и спортивная подготовка.
	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:</i> понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья; Физическое развитие человека.
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим;
	Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений
	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени
	Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни: составляющие ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание
	Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки
	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе
	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без) .Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития
	Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)
	Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля
	Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГТ и физкультминуток
	-Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью

	<p>простейших функциональных проб). Выполнить тестовые нормативы ВФСК "ГТО"</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без</p>
	<p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств</p>
	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</p>
	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики. Самбо.</i></p> <p><u>Организуемые команды и приемы:</u> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».</p> <p>Передвижение в колонне с изменением длины шага.</p>
	<p><u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> <i>Мальчики:</i> Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p><i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат</p> <p>Акробатические комбинации</p>
	<p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u></p> <p><i>Опорные прыжки: Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см).</p> <p><i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).</p>
	<p><i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки;</p> <p>соскок прогнувшись с поворотом сторону. Комбинации из ранее изученных элементов</p>
	<p><i>Упражнения на перекладине (мальчики):</i> Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок</p>
	<p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</i> Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь</p> <p>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): Размахивание в упоре на прямых руках; размахивание в упоре на предплечьях; подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях. Соединение из разученных упоров в связки</p> <p>Комбинации из ранее изученных элементов</p>
	<p><u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u></p> <p>Упражнения ритмической гимнастики и аэробной гимнастики.</p> <p>Самбо</p> <p>Боковой кувырок. Перекаты. Техника самостраховки, падение вперед, падение назад из положения приседа. Техника борьбы в стойке, дистанция, захваты. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы в стойке.</p>
	<p>Спортивные игры</p> <p><u>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</u></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</p>
	<p>Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника</p>
	<p>Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой</p>
	<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние</p>

	до корзины 4,80 м). Перехват мяча.
	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
	Нападение быстрым прорывом (2:1)
	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».
	Личная защита в игровых взаимодействиях
	Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Игра по упрощенным правилам баскетбола
	<u>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:</u>
	Передвижения: ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
	Прием и передача мяча двумя руками снизу в движении в паре, через сетку
	Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных клонках
	Верхняя прямая подача мяча с рас- стояния 3-6 м от сетки;
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером из 2-4 зоны; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций
	Правила игры в волейбол. Жесты судей.
	игра по упрощенным правилам волейбола
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)
	Удар по катящемуся мячу повнешней частью подъема; удары по воротам указанными спо- собами на точность (меткость) попадания мячом в цель в движении
	Остановка мяча бедром на месте
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведения ведущей и неведущей ногой
	с пассивным сопротивлением защитника
	Выполнение штрафного удара
	Правила игры в футбол. Игра по правилам на площадках разных размеров;
	игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
	Гандбол
	Технико-тактические действия и приемы игры: в гандбол. Стойки игрока, перемещения в стойке приставным боком и спиной вперед. Подбрасывание и ловля мяча, броски мяча по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Бег, прыжки, прыжки вперед и вверх с мячом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом, подвижные игры и эстафеты.
	Правила игры в гандбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров: игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3.
	<u>Национальные виды спорта</u>
	<u>Технико-тактические действия и правила: «Лапта»</u>
	Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка
	Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо
	Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру
	Осаливание (бросок мяча в соперника):
	броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням
	Удары по мячу по высокой траектории; подбивание мяча плоской битой
	Правила игры в Лапту; игра по упрощенным правилам
	<u>Плавание</u>
	Плавание на груди и спине вольным стилем
	Специальные плавательные упражнения для изучения Брасса и кроля

	Упражнения по совершенствованию техники движений туловища
	Правила соревнований и определение победителя
	<p>Легкая атлетика</p> <p><u>Беговые упражнения:</u> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; Бег 60 м; Челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> Бег 2000 м; Бег 3000 м (б/у)</p>
	<p><u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>
	<p><u>Метание малого мяча:</u> Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с 1-3 шагов; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 10-12 м; метание мяча (вес 150 г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча (2кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат</p>
	<p>Лыжные гонки</p> <p><u>Передвижения на лыжах разными способами</u> Одновременный одношажный ход; Прохождение дистанции до 4 км. <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> подъем в гору скользящим шагом; спуски в основной и низкой стойке по ровной поверхности; повороты на месте махом. Преодоление бугров и впадин</p>
	<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Прикладная физическая подготовка: Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>
	<p>Общefизическая подготовка</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>
	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

учебного предмета «Физическая культура»

Тематическое планирование по Физической культуре. Всеобщая история для 5-9 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

5 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1.Физическая культура как область знания	2	
2. Способы двигательной (физкультурной деятельности)	В процессе урока	
3.Физическое совершенствование	64	
3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
3.2 Гимнастика с основами акробатики.	9	
3.3Спортивные игры	31	
3.4 Легкая атлетика	8	
3.5 Лыжные гонки	12	
3.6 Плавание	4	
ИТОГО	68	

6 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1.Физическая культура как область знания	2	
2. Способы двигательной (физкультурной деятельности)	В процессе урока	
3.Физическое совершенствование	64	
3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
3.2 Гимнастика с основами акробатики.	9	
3.3Спортивные игры	31	
3.4 Легкая атлетика	8	
3.5 Лыжные гонки	12	
3.6 Плавание	4	
ИТОГО	68	

7 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1.Физическая культура как область знания	2	
2. Способы двигательной (физкультурной деятельности)	В процессе урока	
3.Физическое совершенствование	64	

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
3.2 Гимнастика с основами акробатики.	9	
3.3 Спортивные игры	31	
3.4 Легкая атлетика	8	
3.5 Лыжные гонки	12	
3.6 Плавание	4	
ИТОГО	68	

8 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1. Физическая культура как область знания	2	
2. Способы двигательной (физкультурной деятельности)	В процессе урока	
3. Физическое совершенствование	64	
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
3.2 Гимнастика с основами акробатики.	9	
3.3 Спортивные игры	31	
3.4 Легкая атлетика	8	
3.5 Лыжные гонки	12	
3.6 Плавание	4	
ИТОГО	68	

9 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1. Физическая культура как область знания	2	
2. Способы двигательной (физкультурной деятельности)	В процессе урока	
3. Физическое совершенствование	64	
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
3.2 Гимнастика с основами акробатики.	9	
3.3 Спортивные игры	31	
3.4 Легкая атлетика	8	
3.5 Лыжные гонки	12	
3.6 Плавание	4	
ИТОГО	68	