

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 настояще 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 научится
Знания физической культуре	<p>0</p> <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 	<p>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p>

	<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>	
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</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>-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>-Тестируировать 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>
<p>Физическое совершенствование</p>	<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 научится
Знания физической культуры	<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, объяснить 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;	
• 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 научится
Знания физической культуры 0	<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 корректирующей 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; ● проплыть 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 научится
Знания физической культуре	<p>● рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>● 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;</p> <p>● характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления</p>	<p>● характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>● характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.</p>

	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 научится
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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 	<ul style="list-style-type: none"> ● характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснить 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 корректирующей 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»;
<p>Физическое совершенствование</p>	<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 <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>
	<p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека.</p>
	<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человека</p> <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>

	<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>
<p>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</p>	<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 (фитнес, танцевальная аэробика, восточные оздоровительные системы)</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры: при близорукости и плоскостопии</p>
	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Самбо. Организующие команды и приемы: 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>Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в группировке; стойка на лопатках. Акробатические комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: Опорные прыжки: наскок в упор присев; сосок 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; сосок 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 виса лёжа; Комбинации из ранее изученных элементов.</p>

	<p>-упражнения на параллельных брусьях (мальчики): размахивание, наскок в упор, передвижение вперёд на руках. Комбинации из ранее изученных элементов</p>
	<p><u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> стилизованные общеразвивающие упражнения.</p>
	<p><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, выведение из равновесия, игры с элементами борьбы в стойке).</p>
	<p>Спортивные игры</p>
	<p><u>Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол</u></p>
	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча</p>
	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках). Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача</p>
	<p>Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; ведение без сопротивления защитника ведущей рукой</p>
	<p>Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Вырывание мяча</p>
	<p>Личная опека. Нападение быстрым прорывом (1:0)</p>
	<p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков</p>
	<p>Правила игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола</p>
	<p><u>Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол</u></p>
	<p>Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед</p>
	<p>Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре</p>
	<p>Передачи мяча сверху двумя руками над собой</p>
	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки</p>
	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча</p>
	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)</p>
	<p>Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p>
	<p><u>Технико-тактические действия и приемы игры: в гандбол (мини-гандбол)</u></p>
	<p>Стойка игрока; перемещения в стойке</p>
	<p>Ведение мяча одной рукой, правой и левой рукой, попеременно правой и левой рукой (по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком).</p>
	<p>Передачи мяча правой и левой рукой. Комбинации из освоенных элементов. Остановка катящегося мяча. Ловля двумя руками летящего мяча. Подвижные игры с элементами гандбола.</p>
	<p>Правила игры в гандбол. Игра по упрощенным правилам.</p>
	<p>Легкая атлетика</p>
	<p><u>Беговые упражнения:</u> <u>Бег на короткие дистанции:</u> высокий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; бег 30 м, бег 60 м; челночный бег; <u>Бег на средние дистанции:</u> бег в равномерном темпе (от 10 до 12 минут); бег с преодолением препятствий; <u>Кроссовая подготовка:</u> бег 1000 м; бег 1500 м</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 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</p>

	<p>мяча(1 кг) на результат</p> <p>Лыжные гонки</p> <p>Передвижения на лыжах разными способами: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижение на лыжах до 3 км. Подъёмы, спуски, повороты, торможения: подъем «полёлочкой»; «лесенкой»; спуски на лыжах; торможение «плугом»; поворот «переступанием». Преодоление перешагиванием небольших препятствий</p> <p>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Плавание</p> <p>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Старты</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники движений рук; Игры и развлечения на воде</p> <p>Национальные виды спорта. Технико-тактические действия и правила: «Лапта»</p> <p>Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Выбор биты.</p> <p>Удары по мячу: Способы держания биты (хват);</p> <p>подброс и удар; виды ударов. Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники подброса.</p> <p>Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники ловли и передачи. Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники осаливания (броска)</p> <p>Тактика игры. Мини-лапта по упрощенным правилам</p> <p>Спортивные игры</p> <p><u>Технико-тактические действия и приемы игры: в футбол(мини-футбол)</u></p> <p>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</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой</p> <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом</p> <p>Правила игры в футбол.</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3</p> <p>Общефизическая 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>
--	--

класс – 6

уровень – (базовый)

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

	<p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</p>
	<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки</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;</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>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя 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; 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(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</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без)</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>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов;</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)</p>
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>
	<u>Опорные прыжки:</u> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).
	<u>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</u> наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; сосок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов
	<u>Упражнения на перекладине (мальчики):</u> Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад сосок
	<u>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</u>
	Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): насок прыжком в упор на нижнюю жердь; сосок 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 сосок 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 самостраховки (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
	<u>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</u>
	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
	<u>Технико-тактические действия и приемы игры волейбол:</u>
	Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед

<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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)</p>	<p>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)</p>
<p>Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола <u>Технико-тактические действия и приемы игры: гандбол.</u></p>	<p>Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола <u>Технико-тактические действия и приемы игры: гандбол.</u></p>
<p>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 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: 3x3, 4x4, 5x5. Правила игры в гандбол</p>	<p>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 мяча 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: 3x3, 4x4, 5x5. Правила игры в гандбол</p>
<p>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)</p>	<p>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)</p>
<p><u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</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 теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м, 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; <u>метание набивного мяча</u> (1 кг) на результат</p>	<p><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 (1x1) с расстояния 8-10 м, 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; <u>метание набивного мяча</u> (1 кг) на результат</p>
<p>Лыжные гонки <u>Передвижения на лыжах разными способами</u> попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км.</p>	<p>Лыжные гонки <u>Передвижения на лыжах разными способами</u> попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км.</p>
<p><u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> подъём «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»). Перелезание на лыжах через препятствие</p>	<p><u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> подъём «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»). Перелезание на лыжах через препятствие</p>
<p>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</p>	<p>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</p>
<p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</u></p>	<p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</u></p>
<p><u>Технико-тактические действия и приемы игры: футбол</u></p>	<p><u>Технико-тактические действия и приемы игры: футбол</u></p>
<p>Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений</p>	<p>Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений</p>
<p>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</p>	<p>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</p>
<p>Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стоны и подошвой</p>	<p>Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стоны и подошвой</p>
<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника неведущей ногой</p>	<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника неведущей ногой</p>
<p>Выполнение углового удара</p>	<p>Выполнение углового удара</p>
<p>Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>	<p>Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>
<p>Национальные виды спорта</p>	<p>Национальные виды спорта</p>
<p><u>Технико-тактические действия и правила: «Лапта»</u></p>	<p><u>Технико-тактические действия и правила: «Лапта»</u></p>
<p>Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук</p>	<p>Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук</p>
<p>Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, выше головы, прыгающего на площадке</p>	<p>Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, выше головы, прыгающего на площадке</p>

	<p>Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком</p> <p>Осаливание (бросок мяча в соперника): бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням</p> <p>Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой; виды ударов</p> <p>Правила игры в Лапту; игра по упрощенным правилам</p> <p>Плавание</p> <p>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплыvании и скольжении</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля спине, брасса. Повороты</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники движений ног; Игры и развлечения на воде.</p> <p>Правила соревнований и определение победителя</p>
	<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>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</p>
	<p>Общефизическая 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>

класс – 7

уровень – (базовый)

Название раздела	Содержание раздела
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	КАК
	<p>История и современное развитие физической культуры</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p> <p>Организация и проведение пеших туристических походов</p> <p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</p>
	<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p> <p>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>Физическая культура человека</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя 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; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении</p>
<p>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>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</p> <p>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>
<p>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</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>Организующие 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> Мальчики: Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат</p> <p>Акробатические комбинации</p>
	<p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u></p> <p><u>Опорные прыжки:</u> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).</p> <p><u>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</u> Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги;</p>

	<p>спрыгивание и соскоки; соскок прогнувшись с поворотом стороны. 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 подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p> <p><i>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):</i> 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><i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</i></p> <p>Упражнения ритмической гимнастики и аэробной гимнастики.</p> <p><i>Самбо</i></p> <p>Боковой кувырок. Перекаты. Техника самостраховки, падение вперед, падение назад из похожения приседа. Техника борьбы в стойке, дистанция, захваты. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы в стойке.</p>
	<p><i>Спортивные игры</i></p> <p><i>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</i></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 до корзины 4,80 м). Перехват мяча.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок</p> <p><i>Нападение быстрым прорывом (2:1)</i></p> <p>Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».</p> <p><i>Личная защита в игровых взаимодействиях</i></p> <p>Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Игра по упрощенным правилам баскетбола</p> <p><i>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:</i></p> <p>Передвижения: ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть 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 расстояния 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. 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 способами 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 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>Национальные виды спорта</p> <p><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>Плавание</p> <p>Плавание на груди и спине вольным стилем</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения</p> <p>Брасса и кроля</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники движений туловища</p> <p>Правила соревнований и определение победителя</p>
--	---

	<p>Легкая атлетика</p> <p><u>Беговые упражнения:</u> <i>Бег на короткие дистанции:</i></p> <p>высокий старт; стартовый разгон;</p> <p>бег по дистанции;</p> <p>финиширование;</p> <p>Бег 60 м;</p> <p>Челночный бег;</p> <p><i>Бег на средние дистанции:</i></p> <p>бег в равномерном темпе (мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин); бег с преодолением препятствий;</p> <p><i>Кроссовая подготовка:</i></p> <p>Бег 2000 м;</p> <p>Бег 3000 м (б/у)</p> <p><u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p><u>Метание малого мяча:</u> <i>Метание малого мяча:</i></p> <p>метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с 1-3 шагов;</p> <p>метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 10-12 м;</p>
--	---

	<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>Лыжные гонки</p> <p><u>Передвижения на лыжах разными способами</u> Одновременный одношажный ход; Прохождение дистанции до 4 км.</p> <p><u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u></p> <p>подъем в гору скользящим шагом; спуски в основной и низкой стойке по ровно поверхности; повороты на месте махом.</p> <p>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>Общефизическая 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>

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>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p> <p>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>Физическая культура человека</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя 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>

	первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>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</p> <p>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 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	<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>Организующие 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 вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. <i>Девочки:</i> кувырок назад в полуушпагат</p> <p><u>Акробатические комбинации</u></p> <p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u></p> <p><u>Опорные прыжки:</u> <i>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><u>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</u> Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и сосокки;</p> <p>сосок прогнувшись с поворотом сторону. Комбинации из ранее изученных элементов</p> <p><u>Упражнения на перекладине (мальчики):</u> Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад сосок</p> <p><u>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (девочки):</u> 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><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 поожения приседа. Техника борьбы в стойке, дистанция, захваты. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы в стойке.</p>
	<p><i>Спортивные игры</i></p> <p><u><i>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</i></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 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><i>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:</i></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 расстояния 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 способами 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></p>
	<p><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></p>
	<p>Плавание на груди и спине вольным стилем</p>
	<p>Специальные плавательные упражнения для изучения</p>
	<p>Брасса и кроля</p>
	<p>Упражнения по совершенствованию техники движений туловища</p>
	<p>Правила соревнований и определение победителя</p>
	<p><i>Легкая атлетика</i></p>
	<p><u>Беговые упражнения:</u> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; <i>Бег 60 м;</i> 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: Метание малого мяча:</u></p>
	<p>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 (1x1) 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></p>
	<p><u>Передвижения на лыжах разными способами</u> Одновременный одношажный ход; Прохождение дистанции до 4 км.</p>
	<p><u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u></p>
	<p>подъем в гору скользящим шагом; спуски в основной и низкой стойке по ровно поверхности; повороты на месте махом.</p>
	<p>Преодоление бугров и впадин</p>
	<p><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i></p>
	<p><u>Прикладная физическая подготовка:</u> 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></p>
	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости</p>
	<p><i>Специальная физическая подготовка</i></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>

класс – 9

уровень – (базовый)

Название раздела	Содержание раздела
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	<p>История и современное развитие физической культуры Физическая культура в современном обществе Организация и проведение пеших туристических походов</p> <p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) 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>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя 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; 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>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	<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</p>

	простейших функциональных проб). Выполнить тестовые нормативы ВФСК "ГТО"
	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 полуспагат Акробатические комбинации <u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> <i>Опорные прыжки:</i> <i>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).
	<u>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</u> Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки; соскок прогнувшись с поворотом сторону. Комбинации из ранее изученных элементов <u>Упражнения на перекладине (мальчики):</u> Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок <u>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</u> 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; подъём махом назад из размахивания в упоре на предплечьях. Соединение из разученных упоров в связки Комбинации из ранее изученных элементов
	<u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> Упражнения ритмической гимнастики и аэробной гимнастики. <i>Самбо</i> 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.
	Спортивные игры <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

	<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 <i>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:</i> 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 клоннах Верхняя прямая подача мяча с расстояния 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 способами 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.</p>
	<p><i>Национальные виды спорта</i> <i>Технико-тактические действия и правила: «Лапта»</i> 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</p>

	<p>Упражнения по совершенствованию техники движений туловища</p> <p>Правила соревнований и определение победителя</p> <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;</p> <p><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 (1x1) 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.</p> <p><u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> подъем в гору скользящим шагом; спуски в основной и низкой стойке по ровно 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>Общевсесоместная 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 залогу 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	