

Приложение №1 АООП ООО
на 2020-2021 учебный год
Утверждено приказом
по МБОУ «СШ № 25»
от 31.08.2020 г. № 223

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

«Физическая культура» для детей с ЗПР

**(предметная область «Физическая культура и основы безопасности
жизнедеятельности»)**

5-9 классы

2020 год

I. Планируемые результаты

Планируемые результаты курса «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программ по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим блокам (модулям) («Теория и методика физической культуры и спорта», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные и подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающийся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; • усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; • готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; • участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:
 - способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
 - способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
 - владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры:
 - умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
 - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
 - формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

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

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурномассового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять 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;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

II. Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

История создания и развития ГТО (БГТО).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Задания ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельную подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Содержание программного материала состоит из 2-х основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным и подвижным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока. Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол). Раздел «Элементы единоборства» включен отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики.

Коррекционно-развивающая направленность образовательного процесса для детей с ЗПР

Ввиду психологических особенностей детей с ОВЗ, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- ***Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:***
 - в умении различать учебные ситуации, в которых они могут действовать самостоятельно, и ситуации, где следует воспользоваться справочной информацией или другими вспомогательными средствами;
 - в умении связаться удобным способом и запросить помощь, корректно и точно сформулировав возникшую проблему;
 - в умении оценивать собственные возможности, склонности и интересы для самореализации.
- ***Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:***
 - в умении адекватно оценивать свои возможности относительно выполняемой деятельности;
 - в применении в повседневной жизни правил личной безопасности.
- ***Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:***
 - в умении критически оценивать полученную от собеседника информацию;
 - в освоении культурных форм выражения своих чувств, мыслей, потребностей;

– в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком.

- ***Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:***

- развитие инициативности, стремление доводить начатое дело до конца, формирование умения преодолевать трудности, воспитание самостоятельности принятия решения, формирование адекватности чувств, формирование устойчивой и адекватной самооценки, формирование умения анализировать свою деятельность, восприятие правильного отношения к критике.

- ***Особенности учебной деятельности и специфики усвоения учебного материала*** развитие стойкого познавательного интереса, мотивации достижения результата, стремления к поиску информации и усвоению новых знаний.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных средств и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития широко используется применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз).

Обучающимся с ОВЗ (ЗПР) требуется многократное повторение материала. Наиболее сложные темы даются в ознакомительном плане или на практическом уровне. В программе значительно сокращён объём теоретических понятий. Тщательно отбирается главное в содержании тем. Также используются дистанционные образовательные технологии: возможности образовательной платформы Zoom, возможности сайта Инфоурок, платформа РЭШ, Скайп-видеосвязь для связи с учителем, электронный дневник на платформе Сетевой Город.

Коррекционная работа с детьми ЗПР.

Для развития координационных способностей обучающийся с ЗПР используются следующие методы и приемы:

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки)
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных движений.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением.

Средством развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавание, спортивных и подвижных игр.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

III. Тематическое планирование 5-7 класс

№ п/п	Тема урока, Раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	<p>Раздел 1 Основы знаний <i>Страницы истории</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Познай себя</i></p> <p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i></p> <p><i>Самоконтроль</i></p>	в процессе урока	<p><u>Раскрывают</u> историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p><u>Определяют</u> цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p><u>Сравнивают</u> физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p> <p>Регулярно контролируя длину своего тела, <u>определяют</u> темпы своего роста.</p> <p>Регулярно <u>измеряют</u> массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p><u>Укрепляют</u> мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p><u>Соблюдают</u> элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p><u>Составляют</u> личный план физического самовоспитания.</p> <p><u>Раскрывают</u> понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p><u>Оборудуют</u> с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p><u>Соблюдают</u> основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p><u>Выполняют</u> основные правила организации распорядка дня.</p> <p><u>Объясняют</u> роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p> <p><u>Выполняют</u> тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p><u>Измеряют</u> пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют</p>

	<i>Первая помощь при травмах</i>		<p>дневник самоконтроля. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p>
2	<p>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</p> <p>Лёгкая атлетика <i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p>	<p>В каждом классе 102</p> <p>33</p>	<p>5класс Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>6класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>7класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><u>Демонстрируют</u> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><u>Применяют</u> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>5класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>6класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p> <p>7 класс</p>

	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p>		<p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p> <p><u>Описывают</u> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><u>Применяют</u> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>5класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>6класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>7класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p> <p><u>Описывают</u> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><u>Применяют</u> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p>		<p>5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>6класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока' от стены, на заданное расстояние,</p>

	<p>Гимнастика с элементами акробатики <i>Освоение строевых упражнений</i></p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i></p>	<p>18</p>	<p>на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх <u>Описывают</u> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>Демонстрируют</u> вариативное выполнение метательных упражнений. <u>Применяют</u> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>5класс 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>6класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» <u>Различают</u> строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>5—7 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. <u>Описывают</u> технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
--	--	-----------	---

	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p> <p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p><i>Развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i></p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i></p>	<p>5—7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками. <u>Описывают</u> технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>5 класс Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6класс Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>7класс Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат <u>Описывают</u> технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>5—7 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря <u>Используют</u> гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>5—7 классы Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>5—7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
--	--	---

<p><i>Развитие гибкости</i></p> <p>Спортивные игры Баскетбол</p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек</i></p> <p><i>Освоение техники ведения мяча</i></p> <p><i>Освоение техники бросков</i></p>	<p>26</p>	<p>5—7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Используют данные упражнения для развития гибкости.</p> <p>5 — 6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. <u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>5—6 классы Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника <u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>5—6 классы</p>
--	-----------	---

<p><i>мяча</i></p> <p><i>Освоение индивидуальной техники защиты</i></p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Освоение тактики игры</i></p>	<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м <i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>5—6 классы Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча. <i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>5—6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений <i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>5—6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений <i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>5—6 классы</p>
--	--

	<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p>Волейбол <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек</i></p> <p><i>Освоение техники приема и передач мяча</i></p>	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>5 — 6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p>5—7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). <u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>5 — 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. <u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>
--	---	--

	<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p><i>Развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Развитие выносливости</i></p> <p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</i></p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>6—7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <u>Применяют</u> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>5—7 классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p> <p>5—7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин <u>Используют</u> игровые упражнения для развития названных координационных способностей. <u>Определяют</u> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p> <p>5—7 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в</p>
--	--	---

	<p><i>Освоение техники нижней прямой подачи</i></p> <p><i>Освоение техники прямого нападающего удара</i></p> <p><i>Закрепление техники владения мячом</i></p> <p><i>Закрепление техники перемещений</i></p> <p><i>Освоение тактики игры</i></p>	<p>течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. <u>Определяют</u> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6—7 классы То же через сетку.</p> <p><u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>5—7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. <u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. <u>Моделируют</u> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>6—7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей <u>Моделируют</u> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков</p>
--	---	--

	<p>Лыжная подготовка <i>Освоение техники лыжных ходов</i></p>	24	<p>(6:0). 6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>5 класс Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «Полуелочкой». Торможение «Плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3км.</p> <p>6 класс Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «Елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку»..</p> <p>7 класс Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»... <u>Описывать</u> технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. <u>Моделируют</u> технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>
	<p>Плавание <i>Освоение техники плавания</i></p>	1	<p>5-7 классы Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. <u>Описывают</u> технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>Применяют</u> плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>
3	Раздел 3. Развитие	В	

	<p>двигательных способностей</p> <p><i>Гибкость</i></p> <p><i>Сила</i></p> <p><i>Быстрота</i></p> <p><i>Выносливость</i></p> <p><i>Ловкость</i></p>	<p>процессе урока</p>	<p><u>Выполняют</u> разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p><u>Выполняют</u> разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p><u>Выполняют</u> разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.</p> <p><u>Выполняют</u> разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.</p> <p><u>Выполняют</u> разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p>
--	--	-----------------------	--

Тематическое планирование 8-9 классы

№ п/п	Тема урока, Раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	<p>Раздел 1. Основы знаний</p> <p><i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i></p> <p><i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i></p>	<p>В процессе урока</p>	<p>8—9 классы</p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</p> <p><u>Используют</u> знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p> <p>8—9 классы</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, <u>подбирают</u> и <u>выполняют</u> упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p>

<p><i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i></p>		<p>8—9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. <u>Осуществляют</u> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p>
<p><i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</i></p>		<p>8—9 классы Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Продолжают <u>усваивать</u> основные гигиенические правила. <u>Определяют</u> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p>
<p><i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</i></p>		<p>8—9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. <u>Раскрывают</u> причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>

	<p><i>Физическая культура и олимпийское движение</i></p> <p><i>Олимпиады: странички истории</i></p>		<p>8—9 классы Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. <u>Раскрывают</u> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>8—9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>
2	<p>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</p> <p>Спортивные игры Баскетбол <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек</i></p> <p><i>Освоение ловли и передач мяча</i></p>	<p>в каждом классе 102</p> <p>33</p>	<p>8—9 классы Дальнейшее <u>закрепление</u> техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.</p>

	<p><i>Освоение техники ведения мяча</i></p> <p><i>Овладение техникой броска мяча</i></p> <p><i>Освоение индивидуальной техники защиты</i></p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координации</i></p>	<p><u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. <u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов.</p> <p>8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. <u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. <u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники. <u>Моделируют</u> технику 'освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
--	---	--

<p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координации</i></p> <p><i>Освоение тактики игры</i></p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p>Футбол <i>Овладение техникой перемещений, остановок, поворотов, стоек</i></p> <p><i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i></p>	<p>8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование техники. <u>Моделируют</u> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>8—9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>8—9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. <u>Совершенствование</u> психомоторных способностей. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p> <p>8-9 классы <u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p> <p><u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их</p>
---	---

	<p style="text-align: center;">Волейбол <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Освоение техники приема и передач мяча</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Развитие координационных</i></p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>8—9 классы Совершенствование техник. <u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. <u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники⁴ игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p>9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <u>Определяют</u> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. <u>Применяют</u> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>8 класс Давнейшее обучение технике движений.</p>
--	--	---

<p><i>способностей</i></p> <p><i>Развитие выносливости</i></p> <p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</i></p> <p><i>Освоение техникой нижней прямой подачи</i></p> <p><i>Освоение техники прямого нападающего удара</i></p> <p><i>Закрепление техники</i></p>		<p>9 класс Совершенствование координационных способностей. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 9 класс Совершенствование выносливости. <u>Определяют</u> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p> <p>8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. <u>Определяют</u> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. <u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах. <u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>8—9 классы</p>
---	--	---

	<p><i>владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Освоение тактик игры</i></p> <p><i>Знания о спортивной игре</i></p> <p><i>Самостоятельные занятия</i></p>	<p>Совершенствование координационных способностей. <u>Моделируют</u> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>8—9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. <u>Характеризуют</u> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. <u>Используют</u> названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. <u>Осуществляют</u> самоконтроль за физической нагрузкой во время</p>
--	--	---

	<p><i>Овладение организаторскими умениями</i></p> <p>Гимнастика с элементами акробатики и единоборств <i>Освоение строевых упражнений</i></p> <p><i>Освоение ОРУ</i></p> <p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p>	<p>18</p>	<p>этих занятий.</p> <p>8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. <u>Организуют</u> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p>8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево</p> <p>9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>8—9 классы Совершенствование двигательных способностей. <u>Описывают</u> технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).</p> <p>9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). <u>Описывают</u> технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный</p>
--	---	-----------	---

	<p><i>Развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i></p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i></p> <p><i>Развитие гибкости</i></p> <p><i>Знания о физической культуре</i></p>	<p>кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. <u>Описывают</u> технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>8—9 классы Совершенствование кондиционных способностей. <u>Используют</u> гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. <u>Используют</u> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей. <u>Используют</u> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>8—9 классы Совершенствование двигательных способностей. <u>Используют</u> данные упражнения для развития гибкости.</p> <p>8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. <u>Раскрывают</u> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. <u>Оказывают</u> страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. <u>Владеют</u> упражнениями для организации самостоятельных тренировок.</p>
--	---	---

	<p><i>Самостоятельные занятия</i></p> <p><i>Овладение организаторскими умениями</i></p> <p><i>Элементы единоборств</i></p> <p>Легкая атлетика <i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p>	<p>33</p>	<p>8—9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. <u>Используют</u> изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. <u>Осуществляют</u> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>8—9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. <u>Составляют</u> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. <u>Оказывают</u> помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p> <p>8-9 классы Стойки и передвижения в стойке. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах». Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.</p> <p>8 класс Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м.</p> <p>9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. <u>Описывают</u> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. <u>Применяют</u> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,</p>
--	---	-----------	---

	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p>	<p>соблюдают правила безопасности.</p> <p>8 класс Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.</p> <p>9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>Демонстрируют</u> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <u>Применяют</u> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность</i></p>	<p>8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p>9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх <u>Описывают</u> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>Демонстрируют</u> вариативное выполнение метательных упражнений. <u>Применяют</u> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Развитие скоростно-</i></p>	<p>8 класс</p>

<p><i>силовых способностей</i></p> <p>Лыжная подготовка <i>Освоение техники лыжных ходов</i></p> <p><i>Знания</i></p> <p>Плавание</p>	<p>24</p> <p>1</p>	<p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей. <u>Применяют</u> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>8 класс Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p> <p>9 класс Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. <u>Описывают</u> технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. <u>Моделируют</u> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. <u>Раскрывают</u> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. <u>Соблюдают</u> технику безопасности. <u>Применяют</u> изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. <u>Раскрывают</u> понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. <u>Осуществляют</u> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. <u>Применяют</u> правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>8-9 классы</p>
---	--------------------	--

	<i>Освоение техники плавания</i>		<p>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p><u>Описывают</u> технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><u>Применяют</u> плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>
3	<p>Раздел 3.</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</p> <p><i>Утренняя гимнастика</i></p> <p><i>Тренировку начинаем с разминки</i></p> <p><i>Повышайте физическую подготовленность</i></p>	<p>В процессе урока</p> <p>Каждый урок</p>	<p>8—9 классы</p> <p>Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.</p> <p><u>Используют</u> разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях.</p> <p><u>Осуществляют</u> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>8—9 классы</p> <p>Обычная разминка .Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.</p> <p><u>Составляют</u> комплекс упражнений для общей разминки.</p> <p>8—9 классы</p> <p>Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.</p> <p><u>Используют</u> разученные упражнения в самостоятельных занятиях. <u>Осуществляют</u> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>

Лист корректировки рабочей программы по предмету

Физическая культура

5-9 класс

Учитель: _____

№ урока	Раздел	Планируемое количество часов	Фактическое количество часов	Причина корректировки	Способ корректировки	Согласовано

