Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Верхнелюбажская средняя общеобразовательная школа»

Фатежского района Курской области



Адаптированная рабочая программа по физической культуре

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

 (основное общее образование)

2018 – 2023 учебный год

**Структура рабочей программы**

1. Пояснительная записка………………………………………….………….………………………....3
2. Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе…………………………..9
3. Содержание учебного предмета………………………………………………..………….….……..14
4. Тематическое планирование………………………………………..……..….……..........................76

5. Перечень учебно-методического обеспечения …………….………………………...……..……..…81

**1.Пояснительная записка**

Физическая культура (адаптивная физическая культура) является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Основные задачи реализации содержания:**

1.Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

2.Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

3.Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

4.Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

5.Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

6.Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

7.Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 класса составлена на основе следующих **нормативно- правовых документов**:

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
* Приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
* Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
* Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
* Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
* Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
* Приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Приказа Минобрнауки России от 09.11.2015 № 1309 "Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи";
* СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодѐжи» от 28.09.2020 г №28 (зарегистрированы в Минюсте России от 18.12.2020 г, регистрационный №61573).
* Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 30 июня 2020 года №16 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП3.1/2.4.3598-20 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов инфраструктуры для детей и молодѐжи в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19).

**2.Общая характеристика физической культуры**

Физическая культура (адаптивная физическая культура) является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широкообозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

**3.Место физической культуры в учебном плане**

Учебный предмет физическая культура (адаптивная физическая культура) входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отведено:5-9 класс- 102 часа в год.

**4.Личностные и предметные результаты освоения «Физической культуры»**

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают
индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.
**Личностные результаты** включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практикоориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.
Личностные результаты освоения АООП должны отражать:
1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13) формирование готовности к самостоятельной жизни.
**Предметные результаты:**1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный.
Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.
**Предметные результаты по физической культуре:**

***Минимальный уровень:***

• представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

• знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

• выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

 • взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

 • знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

 ***Достаточный уровень:***

• практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

• самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

• владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

• выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

 • подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

• совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

• оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

 • знание спортивных традиций своего народа и других народов;

• знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

• знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

 • знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

• соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Содержание тем учебного курса**

Для учащихся 5-9 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

• уроки физической культуры;

• физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;

• самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

***уроки с образовательно-познавательной направленностью***(знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этик занятий);

***уроки с образовательно-обучающей направленностью***(обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

***уроки с образовательно-тренировочной направленностью***(для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соотвётствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

***Раздел «Знания о физической культуре»***соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической куль- туры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

***Раздел «Способы двигательной деятельности»***содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

***Раздел «Физическое совершенствование»*** *—* наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно- оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства обшей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

• «Легкая атлетика»

• «Гимнастика с основами акробатики» • «Спортивные игры»

• «Лыжная подготовка»

• «Общеразвивающие упражнения».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физической культуры при проведении уроков необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом со- стояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Стандарт устанавливает **требования к результатам** **освоения** обучающимися адаптированной основной образовательной программы основного общего образования:

**личностные результаты** отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения yчeбного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, в накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, формирования ценности здорового и безопасного образа жизни, воспитания российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлого и настоящее многонационального народа России;

**метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся; отражают умение самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, оценивать правильность выполнения учебной задачи, отражают владение основами самоконтроля, самооценки;

**предметные результаты** характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения учебного предмета**

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням,

исходя из принципа «общечастное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

***Личностиые результаты***

1. в области познавательной культуры:

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

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

1. в области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

1. в области трудовой культуры:
2. •умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
3. • 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.

1. в области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

1. в области коммуникативной культуры:

• умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической куль- турой;

• умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

1. в области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

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

деятельности;

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

***Метапредметные результаты:***

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

• умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

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

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

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

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

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

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

• способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

• овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

• умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

• способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

• умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

• бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

• умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

• развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

• умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

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

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

 Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.

 Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения на гимнастических брусьях.

 Висы и упоры.

 Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Беговые и прыжковые упражнения.

 Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

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

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

 Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

 Лыжные гонки.

 Техника передвижений на лыжах.

 Подъемы, спуски, повороты, торможения.

 Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

 Спортивные игры.

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

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

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

**Упражнения общеразвивающей направленности**. Общефизическая подготовка.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре (в процессе уроков)** |
| История физической культуры |
| Олимпийскиеигры древности | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр | Характеризовать Олимпийские игры древностикак явление культуры, раскрывать содержаниеи правила соревнований |
| ВозрождениеОлимпийских игр и олимпийскогодвижения | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цельи задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первыеолимпийские чемпионы современности | Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения |
| **Физическая культура (основные понятия)** |  | объяснять смысл символики и ритуалов, роль |
| Физическое развитие человека | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанкакак показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средствформирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексовупражнений | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции |
| Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений физических качеств | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма,Регулировать физическую нагрузку и определятьстепень утомления по внешним признакам |
| Организацияи планирование самостоятельныхзанятий по развитиюфизических качеств |  Структура самостоятельных занятийпо развитию физических качеств, особенности их плакирования и организации в системе занятий систематической подготовки. Оценка эффективности занятийфизическими упражнениями | Планировать и организовывать самостоятельныезанятия, определять содержание и объем временидля каждой из частей занятий, проведение само-контроля и самонаблюдения |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек | Раскрывать понятие здорового о6раза жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека |
| **Физическая культура человека** |
| Режим дня,его основноесодержаниеи правилапланирования | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.Использовать правила подбора составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий |
| Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования | Закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур | Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении  |
| Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия,честности, этических норм поведения) | Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой |
| Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями | Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий |
| Первая помощь при травмах | Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.Характеристика типовых травм и причины их возникновения | Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)** |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой |
| Подготовка к занятиямФизической культурой | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической(технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт-минуток физкульт-пауз (подвижных перемен) | Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности(самостоятельное тестирование физических качеств)  | Отбирать состав упражнений для физкультyрно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку |
| Планирование занятийфизической культурой | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности | Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности |
| Организация досуга средствамиФизической культуры | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками | Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой** |
| Самонаблюдение и самоконтроль | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки | Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее |
| Оценка эффективности занятийфизкультурно-оздоровительной деятельностью | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений | Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности |
| Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок) | Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения |
|  |
| **Физическое совершенствование** |
| Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития функционального состояния.Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** |
| **Гимнастика с основами акробатики** |
| Краткая характеристика вида спорта | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Техника выполнения гимнастических упражнений | Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики.Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями |
| Организующие команды и приемы | Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами: передвижениев колонне с изменением длины шага | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. |
| Акробатические упражнения и комбинацииРитмическая гимнастика или фитнес разминка (аэробика на усмотрение учителя) | *Акробатические упражнения:* кувырки -*вперед* в группировке, вперед из стороны ноги врозь, несколько кувырков вперед слитно, кувырок вперед — прыжок вверх,то же с поворотом на 180-360', кувырок назад в упор присев: перекаты; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спинеРитмическая гимнастика или фитнес разминка: стилизованные общеразвивающие упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачетные комбинации | Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать)упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой |
| Опорные прыжки  | Опорные прыжки: прыжки на гимнастическом козле с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги  | Описывать технику опорного прыжка и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению  |
| Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки) | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону) ; зачетные комбинации  | Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстников в освоении новых комбинаций гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать их исправлении |
| Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(мальчики) | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне: передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад; стойка на коленях с опорой на руки  | Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне. Составлять технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности. |
| **Легкая атлетика** |
| Беговые упражнения | *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт: ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег, бег с преодолением препятствий; кроссовый бег | Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике.Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой |
| Прыжковые упражнения | *Прыжковые упражнения:**п*рыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой |
| Метание малого мяча | *Упражнения е метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на деятельность с трех шагов разбега, на заданное расстояние: броски набивного мяча (2 кг) из различных положений | Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечныхсокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессесовместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности |
| **Лыжные гонки** |
| Краткая характеристика вида спорта | История лыжного спорта. Основные правила поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь | Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. |
| Передвижения на лыжах | Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный Описывать технику передвижения на лыжах,ход, одновременный бесшажный ход  | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений |
| Подъемы, спуски, повороты, торможения | Подъемы, спуски, повороты, торможения:поворот переступанием, подъем «полуелочкой», спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности; торможение «плугом». | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжа; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха |
| **Спортивные игры** |
| Краткая характеристика вида спорта.Баскетбол | История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе | Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности. |
| Основные приемы игры | *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди: передача мяча одной рукой от меча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от попа; бросок двумя руками от груди с места; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала | Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физическихПрименять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха. |
| Краткая характеристикавида спорта. Волейбол. | История волейбола. Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе | Изучать историю волейбола, правила техники безопасности. |
| Основные приемы игры | *Волейбол:* стойка и перемещения, нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя техничные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха |
| Краткая характеристикавида спорта. Футбол | История футбола. Основные правила игры. Техника безопасности в футболе | Изучать историю футбола, правила техники безопасности. |
| Основные приемы игры | Футбол: передвижения, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; ведение мяча; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессесовместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляя своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятийна открытом воздухе, использовать игру в футболв организации активного отдыха. |
| Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков) |
| Общефизическая подготовка | Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости | Организовывать и проводить самостоятельныезанятия физической подготовкой, составлять ихсодержание и планировать в системе занятий физической культурой.Выполнять нормативы физической подготовки |
|  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре (в процессе уроков)** |
| История физической культуры |
| Олимпийскиеигры древности. | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр | Характеризовать Олимпийские игры древностикак явление культуры, раскрывать содержаниеи правила соревнований. |
| ВозрождениеОлимпийских игр и олимпийскогодвижения | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цельи задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первыеолимпийские чемпионы современности | Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения |
| **Физическая культура (основные понятия)** |  | объяснять смысл символики и ритуалов, роль |
| Физическое развитие человека | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанкакак показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средствформирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексовупражнений | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции |
| Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений физических качеств | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма,Регулировать физическую нагрузку и определятьстепень утомления по внешним признакам |
| Организацияи планирование самостоятельныхзанятий по развитиюфизических качеств |  Структура самостоятельных занятийпо развитию физических качеств, особенности их плакирования и организации в системе занятий систематической подготовки. Оценка эффективности занятийфизическими упражнениями | Планировать и организовывать самостоятельныезанятия, определять содержание и объем временидля каждой из частей занятий, проведение само-контроля и самонаблюдения |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек | Раскрывать понятие здорового о6раза жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека |
| **Физическая культура человека** |
| Режим дня,его основноесодержаниеи правилапланирования | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.Использовать правила подбора составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий |
| Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования | Закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур | Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении  |
| Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия,честности, этических норм поведения) | Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой |
| Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями | Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий |
| Первая помощь при травмах | Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.Характеристика типовых травм и причины их возникновения | Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)** |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой |
| Подготовка к занятиямФизической культурой | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической(технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт-минуток физкульт-пауз (подвижных перемен) | Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности(самостоятельное тестирование физических качеств) | Отбирать состав упражнений для физкультyрно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку |
| Планирование занятийфизической культурой | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности | Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности |
| Организация досуга средствамиФизической культуры | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками | Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой** |
| Самонаблюдение и самоконтроль | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки | Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее |
| Оценка эффективности занятийфизкультурно-оздоровительной деятельностью | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений | Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности |
| Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок) | Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения |
|  |
| **Физическое совершенствование** |
| Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития функционального состояния.Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** |
| **Гимнастика с основами акробатики** |
| Краткая характеристика вида спорта | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Техника выполнения гимнастических упражнений | Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики.Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями |
| Организующие команды и приемы | Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами: передвижениев колонне с изменением длины шага | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. |
| Акробатические упражнения и комбинацииРитмическая гимнастика или фитнес разминка (аэробика на усмотрение учителя) | *Акробатические упражнения:* кувырки -*вперед* в группировке, вперед из стороны ноги врозь, несколько кувырков вперед слитно, кувырок вперед — прыжок вверх,то же с поворотом на 180-360', кувырок назад в упор присев: перекаты; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спинеРитмическая гимнастика или фитнес разминка: стилизованные общеразвивающие упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачетные комбинации | Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать)упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой |
| Опорные прыжки  | Опорные прыжки: прыжки на гимнастическом козле с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги  | Описывать технику опорного прыжка и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению  |
| Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки) | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону) зачетные комбинации  | Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстников в освоении новых комбинаций гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать их исправлени |
| Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(мальчики) | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне: передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад; стойка на коленях с опорой на руки  | Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне. Составлять технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности. |
| **Легкая атлетика** |
| Беговые упражнения | *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт: ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег, бег с преодолением препятствий; кроссовый бег | Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике.Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой |
| Прыжковые упражнения | *Прыжковые упражнения:**п*рыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой |
| Метание малого мяча | *Упражнения е метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на деятельность с трех шагов разбега, на заданное расстояние: броски набивного мяча (2 кг) из различных положений | Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечныхсокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессесовместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности |
| **Лыжные гонки** |
| Краткая характеристика вида спорта | История лыжного спорта. Основные правила поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь | Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. |
| Передвижения на лыжах | Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный Описывать технику передвижения на лыжах,ход, одновременный бесшажный ход  | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений |
| Подъемы, спуски, повороты, торможения | Подъемы, спуски, повороты, торможения:поворот переступанием, подъем «полуелочкой», спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности; торможение «плугом». | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжа; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха |
| **Спортивные игры.** |
| Краткая характеристика вида спорта.Баскетбол | История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе | Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности |
| Основные приемы игры | *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди: передача мяча одной рукой от меча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от попа; бросок двумя руками от груди с места; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала | Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физическихПрименять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха |
| Краткая характеристикавида спорта. Волейбол | История волейбола. Основные правила игры. Техника безопасности в волейбол. | Изучать историю волейбола, правила техники безопасности |
| Основные приемы игры | *Волейбол:* стойка и перемещения, нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя техничные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. |
| Краткая характеристикавида спорта. Футбол | История футбола. Основные правила игры. Техника безопасности в футболе | Изучать историю футбола, правила техники безопасности. |
| Основные приемы игры | Футбол: передвижения, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; ведение мяча; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессесовместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляя своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятийна открытом воздухе, использовать игру в футболв организации активного отдыха |
| Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков) |
| Общефизическая подготовка | Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости | Организовывать и проводить самостоятельныезанятия физической подготовкой, составлять ихсодержание и планировать в системе занятий физической культурой.Выполнять нормативы физической подготовки |
|  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре (в процессе уроков)** |
| История физической культуры |
| Олимпийскиеигры древности | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр | Характеризовать Олимпийские игры древностикак явление культуры, раскрывать содержаниеи правила соревнований |
| ВозрождениеОлимпийских игр и олимпийскогодвижения | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цельи задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первыеолимпийские чемпионы современности | Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения |
| **Физическая культура (основные понятия)** |  | объяснять смысл символики и ритуалов, роль |
| Физическое развитие человека | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанкакак показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средствформирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексовупражнений | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции |
| Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений физических качеств | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма,Регулировать физическую нагрузку и определятьстепень утомления по внешним признакам |
| Организацияи планирование самостоятельныхзанятий по развитиюфизических качеств |  Структура самостоятельных занятийпо развитию физических качеств, особенности их плакирования и организации в системе занятий систематической подготовки. Оценка эффективности занятийфизическими упражнениями | Планировать и организовывать самостоятельныезанятия, определять содержание и объем временидля каждой из частей занятий, проведение само-контроля и самонаблюдения |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек | Раскрывать понятие здорового о6раза жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека |
| **Физическая культура человека** |
| Режим дня,его основноесодержаниеи правилапланирования | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.Использовать правила подбора составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий |
| Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования | Закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур | Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении  |
| Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия,честности, этических норм поведения | Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой |
| Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями | Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий |
| Первая помощь при травмах | Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.Характеристика типовых травм и причины их возникновения | Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)** |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой |
| Подготовка к занятиямФизической культурой | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической(технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт-минуток физкульт-пауз( подвижных перемен) | Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности(самостоятельное тестирование физических качеств)  | Отбирать состав упражнений для физкультyрно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку |
| Планирование занятийфизической культурой | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности | Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности |
| Организация досуга средствамиФизической культуры | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздодовительными прогулками | Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой** |
| Самонаблюдение и самоконтроль | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки | Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее |
| Оценка эффективности занятийфизкультурно-оздоровительной деятельностью | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений | Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности |
| Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок) | Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения |
|  |
| **Физическое совершенствование** |
| Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития функционального состояния.Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** |
| **Гимнастика с основами акробатики** |
| Краткая характеристика вида спорта | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Техника выполнения гимнастических упражнений | Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики.Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями |
| Организующие команды и приемы | Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами: передвижениев колонне с изменением длины шага | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. |
| Акробатические упражнения и комбинацииРитмическая гимнастика или фитнес разминка (аэробика на усмотрение учителя) | *Акробатические упражнения:* кувырки -*вперед* в группировке, вперед из стороны ноги врозь, несколько кувырков вперед слитно, кувырок вперед — прыжок вверх,то же с поворотом на 180-360', кувырок назад в упор присев: перекаты; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спинеРитмическая гимнастика или фитнес разминка: стилизованные общеразвивающие упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачетные комбинации | Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать)упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой |
| Опорные прыжки  | Опорные прыжки: прыжки на гимнастическом козле с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги  | Описывать технику опорного прыжка и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению  |
| Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки) | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону); зачетные комбинации  | Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстников в освоении новых комбинаций гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать их исправлении |
| Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(мальчики) | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне: передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад; стойка на коленях с опорой на руки  | Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне. Составлять технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности. |
| **Легкая атлетика** |
| Беговые упражнения | *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт: ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег, бег с преодолением препятствий; кроссовый бег | Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике.Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой |
| Прыжковые упражнения | *Прыжковые упражнения:**п*рыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой |
| Метание малого мяча | *Упражнения е метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на деятельность с трех шагов разбега, на заданное расстояние: броски набивного мяча (2 кг) из различных положений | Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечныхсокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессесовместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности |
| **Лыжные гонки** |
| Краткая характеристика вида спорта | История лыжного спорта. Основные правила поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь | Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. |
| Передвижения на лыжах | Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный Описывать технику передвижения на лыжах,ход, одновременный бесшажный ход  | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений |
| Подъемы, спуски, повороты, торможения | Подъемы, спуски, повороты, торможения:поворот переступанием, подъем «полуелочкой», спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности; торможение «плугом». | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжа; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдых. |
| **Спортивные игры** |
| Краткая характеристика вида спорта.Баскетбол | История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе | Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности |
| Основные приемы игры | *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди: передача мяча одной рукой от меча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от попа; бросок двумя руками от груди с места; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала | Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физическихПрименять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха. |
| Краткая характеристикавида спорта. Волейбол | История волейбола. Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе | Изучать историю волейбола, правила техники безопасности. |
| Основные приемы игры | *Волейбол:* стойка и перемещения, нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя техничные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха |
| Краткая характеристикавида спорта. Футбол | История футбола. Основные правила игры. Техника безопасности в футболе | Изучать историю футбола, правила техники безопасности |
| Основные приемы игры | Футбол: передвижения, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; ведение мяча; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессесовместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляя своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятийна открытом воздухе, использовать игру в футболв организации активного отдыха |
| Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков) |
| Общефизическая подготовка | Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости | Организовывать и проводить самостоятельныезанятия физической подготовкой, составлять ихсодержание и планировать в системе занятий физической культурой.Выполнять нормативы физической подготовки |
|  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре (в процессе уроков)** |
| История физической культуры |
| Олимпийскиеигры древности | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр | Характеризовать Олимпийские игры древностикак явление культуры, раскрывать содержаниеи правила соревнований |
| ВозрождениеОлимпийских игр и олимпийскогодвижения | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цельи задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первыеолимпийские чемпионы современности | Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения |
| **Физическая культура (основные понятия)** |  | объяснять смысл символики и ритуалов, роль |
| Физическое развитие человека | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанкакак показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средствформирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексовупражнений | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции |
| Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений физических качеств | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма,Регулировать физическую нагрузку и определятьстепень утомления по внешним признакам |
| Организация и планирование самостоятельныхзанятий по развитиюфизических качеств |  Структура самостоятельных занятийпо развитию физических качеств, особенности их плакирования и организации в системе занятий систематической подготовки. Оценка эффективности занятийфизическими упражнениями | Планировать и организовывать самостоятельныезанятия, определять содержание и объем временидля каждой из частей занятий, проведение само-контроля и самонаблюдения |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек | Раскрывать понятие здорового о6раза жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека |
| **Физическая культура человека** |
| Режим дня, его основноесодержаниеи правилапланирования | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.Физкультминутки (физкульт-паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.Использовать правила подбора составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий |
| Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования | Закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур | Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении  |
| Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия,честности, этических норм поведения) | Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой |
| Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями | Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий |
| Первая помощь при травмах | Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.Характеристика типовых травм и причины их возникновения | Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)** |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой |
| Подготовка к занятиямФизической культурой | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической(технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт-минуток физкульт-пауз (подвижных перемен) | Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности(самостоятельное тестирование физических качеств)  | Отбирать состав упражнений для физкультyрно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку |
| Планирование занятийфизической культурой | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности | Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности |
| Организация досуга средствамиФизической культуры | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками | Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой** |
| Самонаблюдение и самоконтроль | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки | Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее |
| Оценка эффективности занятийфизкультурно-оздоровительной деятельностью | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений | Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности |
| Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок) | Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения |
|  |
| **Физическое совершенствование** |
| Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития функционального состояния.Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** |
| **Гимнастика с основами акробатики** |
| Краткая характеристика вида спорта | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Техника выполнения гимнастических упражнений | Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики.Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями |
| Организующие команды и приемы | Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами: передвижениев колонне с изменением длины шага | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. |
| Акробатические упражнения и комбинацииРитмическая гимнастика или фитнес разминка (аэробика на усмотрение учителя) | *Акробатические упражнения:* кувырки -*вперед* в группировке, вперед из стороны ноги врозь, несколько кувырков вперед слитно, кувырок вперед — прыжок вверх,то же с поворотом на 180-360', кувырок назад в упор присев: перекаты; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спинеРитмическая гимнастика или фитнес разминка: стилизованные общеразвивающие упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачетные комбинации | Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать)упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой |
| Опорные прыжки  | Опорные прыжки: прыжки на гимнастическом козле с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги  | Описывать технику опорного прыжка и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению  |
| Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки) | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону) ; зачетные комбинации  | Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстников в освоении новых комбинаций гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать их исправлении |
| Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(мальчики) | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне: передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад; стойка на коленях с опорой на руки  | Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне. Составлять технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности. |
| **Легкая атлетика** |
| Беговые упражнения | *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт: ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег, бег с преодолением препятствий; кроссовый бег | Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике.Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой |
| Прыжковые упражнения | *Прыжковые упражнения:**п*рыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой |
| Метание малого мяча | *Упражнения е метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на деятельность с трех шагов разбега, на заданное расстояние: броски набивного мяча (2 кг) из различных положений | Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечныхсокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессесовместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности |
| **Лыжные гонки** |
| Краткая характеристика вида спорта | История лыжного спорта. Основные правила поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь | Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. |
| Передвижения на лыжах | Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный Описывать технику передвижения на лыжах,ход, одновременный бесшажный ход  | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений |
| Подъемы, спуски, повороты, торможения | Подъемы, спуски, повороты, торможения:поворот переступанием, подъем «полуелочкой», спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности; торможение «плугом». | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжа; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха |
| **Спортивные игры** |
| Краткая характеристика вида спорта.Баскетбол | История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе | Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности |
| Основные приемы игры | *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди: передача мяча одной рукой от меча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от попа; бросок двумя руками от груди с места; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала | Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физическихПрименять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха |
| Краткая характеристикавида спорта. Волейбол. | История волейбола. Основные правила игры. Техника безопасности в волейбол. | Изучать историю волейбола, правила техники безопасности |
| Основные приемы игры | *Волейбол:* стойка и перемещения, нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя техничные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха |
| Краткая характеристикавида спорта. Футбол | История футбола. Основные правила игры. Техника безопасности в футболе | Изучать историю футбола, правила техники безопасности |
| Основные приемы игры | Футбол: передвижения, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; ведение мяча; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессесовместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляя своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятийна открытом воздухе, использовать игру в футболв организации активного отдыха |
| Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков) |
| Общефизическая подготовка | Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости | Организовывать и проводить самостоятельныезанятия физической подготовкой, составлять ихсодержание и планировать в системе занятий физической культурой.Выполнять нормативы физической подготовки |
|  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре (в процессе уроков)** |
| История физической культуры |
| Олимпийскиеигры древности | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения |  | Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения |
| ВозрождениеОлимпийских игр и олимпийскогодвижения | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цельи задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первыеолимпийские чемпионы современности | Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения |
| **Физическая культура (основные понятия)** |  | объяснять смысл символики и ритуалов, роль |
| Физическое развитие человека | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанкакак показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средствформирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексовупражнений | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции |
| Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений физических качеств | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма,Регулировать физическую нагрузку и определятьстепень утомления по внешним признакам |
| Организацияи планирование самостоятельныхзанятий по развитиюфизических качеств |  Структура самостоятельных занятийпо развитию физических качеств, особенности их плакирования и организации в системе занятий систематической подготовки. Оценка эффективности занятийфизическими упражнениями | Планировать и организовывать самостоятельныезанятия, определять содержание и объем временидля каждой из частей занятий, проведение само-контроля и самонаблюдения |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек | Раскрывать понятие здорового о6раза жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека |
| **Физическая культура человека** |
| Режим дня,его основноесодержаниеи правилапланирования | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.Использовать правила подбора составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий |
| Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования | Закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур | Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении  |
| Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия,честности, этических норм поведения) | Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой |
| Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями | Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий |
| Первая помощь при травмах | Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.Характеристика типовых травм и причины их возникновения | Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)** |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой |
| Подготовка к занятиямФизической культурой | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической(технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт-минуток физкульт-пауз (подвижных перемен) | Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности(самостоятельное тестирование физических качеств)  | Отбирать состав упражнений для физкультyрно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку |
| Планирование занятийфизической культурой | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности | Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности |
| Организация досуга средствамиФизической культуры | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками | Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой** |
| Самонаблюдение и самоконтроль | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки | Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее |
| Оценка эффективности занятийфизкультурно-оздоровительной деятельностью | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений | Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности |
| Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок) | Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения |
|  |
| **Физическое совершенствование** |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) |  |  |
| Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития функционального состояния.Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** |
| **Гимнастика с основами акробатики** |
| Краткая характеристика вида спорта | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Техника выполнения гимнастических упражнений | Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики.Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями |
| Организующие команды и приемы | Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами: передвижениев колонне с изменением длины шага | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. |
| Акробатические упражнения и комбинацииРитмическая гимнастика или фитнес разминка (аэробика на усмотрение учителя) | *Акробатические упражнения:* кувырки -*вперед* в группировке, вперед из стороны ноги врозь, несколько кувырков вперед слитно, кувырок вперед — прыжок вверх,то же с поворотом на 180-360', кувырок назад в упор присев: перекаты; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спинеРитмическая гимнастика или фитнес разминка: стилизованные общеразвивающие упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачетные комбинации | Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать)упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой |
| Опорные прыжки  | Опорные прыжки: прыжки на гимнастическом козле с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги  | Описывать технику опорного прыжка и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению  |
| Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки) | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону); зачетные комбинации  | Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстников в освоении новых комбинаций гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать их исправлении |
| Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(мальчики) | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне: передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад; стойка на коленях с опорой на руки  | Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне. Составлять технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности. |
| **Легкая атлетика** |
| Беговые упражнения | *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт: ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег, бег с преодолением препятствий; кроссовый бег | Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике.Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой |
| Прыжковые упражнения | *Прыжковые упражнения:**п*рыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой |
| Метание малого мяча | *Упражнения е метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на деятельность с трех шагов разбега, на заданное расстояние: броски набивного мяча (2 кг) из различных положений | Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечныхсокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессесовместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности |
| **Лыжные гонки** |
| Краткая характеристика вида спорта | История лыжного спорта. Основные правила поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь | Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. |
| Передвижения на лыжах | Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный Описывать технику передвижения на лыжах,ход, одновременный бесшажный ход  | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений |
| Подъемы, спуски, повороты, торможения | Подъемы, спуски, повороты, торможения:поворот переступанием, подъем «полуелочкой», спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности; торможение «плугом». | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжа; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха |
| **Спортивные игры** |
| Краткая характеристика вида спорта.Баскетбол | История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе | Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности |
| Основные приемы игры | *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди: передача мяча одной рукой от меча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от попа; бросок двумя руками от груди с места; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала | Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физическихПрименять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха |
| Краткая характеристикавида спорта. Волейбол | История волейбола. Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе | Изучать историю волейбола, правила техники безопасности |
| Основные приемы игры | *Волейбол:* стойка и перемещения, нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя техничные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха |
| Краткая характеристикавида спорта. Футбол | История футбола. Основные правила игры. Техника безопасности в футболе | Изучать историю футбола, правила техники безопасности |
| Основные приемы игры | Футбол: передвижения, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; ведение мяча; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессесовместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляя своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятийна открытом воздухе, использовать игру в футболв организации активного отдыха |
| Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков) |
| Общефизическая подготовка | Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости | Организовывать и проводить самостоятельныезанятия физической подготовкой, составлять ихсодержание и планировать в системе занятий физической культурой.Выполнять нормативы физической подготовки |
|  |  |  |

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 5 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры: волейбол, баскетбол (элементы кроссовой подготовки),лапта. | 29 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборства. | 8 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 |
|  | Итого | 102 |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 6 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры: волейбол, баскетбол (элементы кроссовой подготовки), лапта. | 29 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборства. | 8 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 |
|  | Итого | 102 |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 7 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры: волейбол, баскетбол (элементы кроссовой подготовки),лапта. | 29 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборства. | 8 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 |
|  | Итого | 102 |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 8 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры: волейбол, баскетбол (элементы кроссовой подготовки), лапта. | 29 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборства. | 8 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 |
|  | Итого | 102 |

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 9 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры: волейбол, баскетбол (элементы кроссовой подготовки), лапта. | 29 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборства. | 8 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **27** |
| 2.1 | Баскетбол | 27 |
|  | Итого | 102 |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|  |  | Класс |
|  |  | 9 |
| 1 | Базовая часть | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры: волейбол, баскетбол (элементы кроссовой подготовки), лапта. | 29 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборства. | 8 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 |
|  | Итого | 102 |

**Перечень учебно-методического обеспечения.**

**Для учителя:**

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11. Авторы: В.И. Лях; А.А. Зданевич.
2. Физическая культура в школе (научно-методический журнал)
3. В помощь преподавателю. Дружить со спортом и игрой. Составитель Г.П. Попова.
4. В помощь преподавателю физкультуры. Внеклассные мероприятия в средней школе. Автор составитель М.В. Видякин.
5. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов под редакцией В.И.Ляха.
6. Физическое воспитание 5-7 классов. Пособие для учителя, под редакцией В.И. Ляха, Т.Б. Мейксона.
7. Портфель учителя. В.С. Кузнецов; Г.П. Колодницкий физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе.
8. Библиотека учителя. Г.И. Погадаев; Б.И. Мишин организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 классы.
9. Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева культура здорового образа жизни. Учебное пособие.
10. Физическая культура рабочая программа А.П.Матвеев 2011год.

**Для обучающихся:**

1. Учебник В.И. Лях 1-4 классы; 5-7 классы; 8-9 классы; 10-11 классы.
2. А.П.Матвеев экзамен по физической культуре. Сборник вопросов и ответов.