Приложение к АООП

Утверждено

Приказом директора

ГКОУКО «Калужская

школа-интернат № 5

имени Ф.А. Рау»

от 31.08.2023 г. № 05/01-10

Копия рабочей программы учебного предмета

**«Адаптивной физической культуре»**

(вариант 2.2.2)

для обучающихся 5 - 9 классов

1. Пояснительная записка 1
2. Планируемые результаты 10
3. Содержание 18
4. Тематический план с указанием часов 19
   1. Для 5 классов 20
   2. Для 6 классов 33
   3. Для 7 класса 43
   4. Для 8 классов 51
   5. Для 9 класса 62
5. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для обучающихся (**ФАООП, вариант 2.2.2**) представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании Рабочей программы учитывался приоритетный ценностный ориентир современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

Используемый учебно-методический комплект, включая электронные ресурсы, а также дополнительно используемые информационные ресурсы:

- учебник «Физическая культура: 5 класс/А.П. Матвеев – Москва, Просвещение, 2021»;

- учебник «Физическая культура: 6-7 классы/А.П. Матвеев – Москва, Просвещение, 2021»;

- учебник «Физическая культура: 8-9 классы/А.П. Матвеев – Москва, Просвещение, 2021».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Полноценное развитие обучающихся с нарушениями слуха невозможно без адаптивного физического воспитания. Основной формой реализации адаптивного физического воспитания являются уроки АФК. Уроки АФК обеспечивают необходимый уровень физического развития и коррекцию отклонений в двигательной сфере.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфичными чертами развития как физической, так и психической и речевой сферы обучающегося с нарушениями слуха. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся указанной категории. Она должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

В двигательной сфере проблемы со слухом оказывают влияние на протекание двигательного акта, что связано с нарушением функции вестибулярного аппарата, которое приводит к нарушениям статического и динамического равновесия и сказывается на координации движений.

Координаторные и статодинамические нарушения определяют своеобразие двигательной сферы обучающихся с нарушениями слуха:

* плохая координация и неуверенность при выполнении движений;
* статодинамические нарушения, проявляющиеся в трудности сохранения статического и динамического равновесия;
* недостаточная сформированность ориентировки в пространстве;
* медленный темп овладения двигательными навыками в сравнении со сверстниками без нарушений слуха;
* недостаточная скорость реакции и скорость выполнения двигательных действий;
* общие координаторные нарушения, проявляющиеся в недостатках мелкой моторики, несогласованности движений и др.;
* отставание скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости и др.

Двигательный анализатор в совокупности с другими анализаторами может в некоторой степени возместить недостаточную функцию вестибулярного аппарата. Коррекционная направленность занятий АФК дает возможность в значительной степени компенсировать двигательные нарушения у обучающихся с нарушениями слуха, обеспечить удовлетворение их особых образовательных потребностей.

К особым образовательным потребностям обучающихся с нарушением слуха в части занятий адаптивной физической культурой и спортом относятся потребности:

– в проведении образовательно-коррекционной работы и комплексной реабилитации с использованием методов физической культуры и спорта;

– в строгой регламентации деятельности обучающихся, их физической активности – с учётом медицинских рекомендаций;

– в индивидуализации занятий физической культурой и спортом: с учётом состояния здоровья обучающегося, наличия/отсутствия у него дополнительных нарушений развития;

– в использовании специальных упражнений на развитие равновесия в связи с высокой вероятностью нарушения вестибулярной функции, а также на точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и др. – для переноса этих навыков на мелкую моторику, в том числе на артикуляционные движения, что является базой для овладения произносительной стороной речи;

– в обеспечении возможности понимания и восприятия детьми на слухозрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с организацией деятельности и тематикой занятий физической культурой и спортом, а также в обеспечении его использования в самостоятельной речи;

– в использовании разных форм словесной речи (устной, письменной, дактильной) для обеспечения полноты и точности восприятия информации и организации речевого взаимодействия в процессе занятий физкультурой и спортом;

– в использовании при необходимости невербальных средств коммуникации в целях реализации коммуникативных потребностей с учётом ситуации и задач общения, а также средств коммуникации, которыми владеют партнёры по общению и др.;

– в обеспечении использования звукоусиливающей аппаратуры индивидуального пользования (индивидуальные слуховые аппараты / кохлеарные импланты) и коллективного пользования (индукционные системы, микрофоны беспроводные, мощные звукоусиливающие колонки, переносной микшерный усилитель) в ходе занятий физической культурой и спортом (по возможности с учётом вида спорта);

– в обеспечении применения современных технических средств, облегчающих зрительное восприятие информации (мультимедиапроектор с экраном или настенный монитор с большим экраном), а также осуществляющих её визуализацию (электронное табло с программным обеспечением перевода звуковой информации в текстовую) в ходе проведения соревнований и на занятиях.

**Цели изучения учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

*Цель реализации программы* заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушения физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии физических и психических качеств личности для наиболее полноценной жизни в обществе.

Данная цель конкретизируется через **основные задачи** изучения учебного предмета:

– укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств;

– формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

– повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;

– содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, её истории и формах организации, связи с культурой здоровья; воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности;

– профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

**Специфические задачи** *(коррекционные, компенсаторные, профилактические):*

– коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);

– коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

– коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;

– коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

– коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;

– коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;

– коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;

– коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых качеств.

– формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

**Принципы и подходы** *к реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура».*

Учебный предмет АФК строится на основе комплекса подходов:

*– программно-целевой подход* предусматривает:

* единую систему планирования и своевременное внесение корректив в планирование образовательно-коррекционной работы,
* необходимость использования специальных методов, приёмов обучения, а также средств коррекционно-педагогического воздействия, ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха,
* повышение компетентности участников образовательного процесса в вопросах физического развития, сохранения и укрепления здоровья,
* вариативность осуществления различных действий по реализации задач образовательно-коррекционной работы на уроках АФК;

*– параллельно-комплексный подход* предусматривает:

* комплексный подход в реализации образовательно-коррекционного процесса,
* использование материала основных разделов программ в сочетании со специальными комплексами силовой и координационной направленности,
* создание в образовательно-коррекционном процессе условий, обеспечивающих эмоционально комфортную атмосферу, способствующую личностному развитию, расширению социального опыта обучающихся, в т.ч. в части сохранения и укрепления здоровья;

*– поочерёдно-избирательный подход предусматривает:*

* реализацию принципа поочередности: при осуществлении образовательно-коррекционной работы уделяется активное внимание одному из разделов программы и происходит его чередование – в зависимости от освоения обучающимися данного материала,
* учёт закономерностей формирования двигательных навыков в онтогенезе,
* соблюдение принципов дидактики и управления при планировании и осуществлении процесса обучения двигательным действиям.

Реализация образовательно-коррекционной работы на уроках АФК осуществляется в соответствии с комплексом общедидактических и специальных *принципов*.

*Принцип обеспечения* *доступности* учебного материала достигается характером изложения программного материала, количеством вводимых понятий, оптимальным сочетанием теоретических сведений с заданиями практико-ориентированного характера, привлечением тренажёров, оборудования, необходимого для выполнения тех или иных упражнений. *Принцип систематичности* в обучении реализуется при рациональном распределении и оптимальной подаче учебного материала. В соответствии с *принципом воспитывающего обучения* следует обеспечивать развитие у обучающихся с нарушениями слуха культуры безопасности жизнедеятельности, осознания личной ответственности не только за свою безопасность, но и окружающих людей, формировать ценностное отношение к жизни, здоровью человека. Одновременно с этим содержание курса и формы работы на уроках АФК должны содействовать расширению кругозора обучающихся с нарушениями слуха, совершенствованию у них навыков рациональной организации деятельности и др. Особое внимание на уроках АФК следует уделять развитию у обучающихся с нарушениями слуха способности обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и / или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся), в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время[[1]](#footnote-1); оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги. Не менее важно добиваться того, чтобы обучающиеся при выборе видов спорта руководствовались рекомендациями врача и на этом основании в повседневной жизненной практике осуществляли осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта).

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется также на ряде специальных принципов[[2]](#footnote-2), обусловленных своеобразным характером первичного нарушения и его последствий при патологии слуха, положениями действующей сурдопедагогической системы обучения:

– использование потребности в общении;

– организация общения;

– связь с деятельностью: предметно-практической, игровой, познавательной и др.;

– организация речевой среды.

Так, развитие словесной речи обучающихся с нарушениями слуха становится возможным при условии регулярно организуемой на уроках ОБЖ практики речевого общения, за счёт развития навыков восприятия, понимания и продуцирования высказываний во взаимодействии с процессом познавательной деятельности и физического развития. В этой связи на уроках, реализуемых в рамках модуля «Знания о физической культуре», предусмотрены задания, требующие продуцирования высказываний, анализа предоставляемой информации, сообщений, формулировки выводов и др. Кроме того, предусматривается такая организация обучения, при которой работа над лексикой (раскрытие значений новых слов, уточнение или расширение значений уже известных лексических единиц) требует включения слова в контекст: в устную инструкцию, формулировку ответа на вопрос учителя/сверстника и др. Введение нового термина, новой лексической единицы проводится на основе объяснения учителя (в том числе с использованием дактилологии как вспомогательного средства обучения) с привлечением конкретных фактов, демонстрацией оборудования (при необходимости и наличии возможности – с предъявлением иллюстраций, видеофрагментов и др.) и сообщением слова-термина. В ходе образовательно-коррекционной работы требуется использование синонимических замен, перефразировка, в том числе на материале инструкций к упражнениям, отвечающим специфике уроков АФК. Предусматривается целенаправленная работа по развитию словесной речи (в устной и письменной формах), в том числе слухозрительного восприятия устной речи, речевого слуха, произносительной стороны речи (прежде всего, тематической и терминологической лексики учебной дисциплины и лексики по организации учебной деятельности)[[3]](#footnote-3).

**Организация и содержание уроков АФК**

Освоение программного материала по курсу АФК осуществляется в пролонгированные сроки с 5 до 10 класса включительно. Основной организационной формой обучения является урок АФК, в процессе которого предусматривается комплексное решение обучающих, развивающих, воспитательных и коррекционных задач за счёт использования различных упражнений, видов деятельности, отвечающих предметной специфике данной учебной дисциплины. В зависимости от целей, задач и программного содержания уроки АФК подразделяются на три группы:

* уроки образовательной направленности (для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям);
* уроки коррекционно-развивающей направленности (для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и физических функций с помощью физических упражнений);
* уроки оздоровительной направленности (для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
* уроки спортивной направленности (для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в определённом виде спорта);
* уроки рекреационной направленности (для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности).

Разделение уроков по направленности носит условный характер. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики.

Основные требования к урокам АФК, реализуемым в образовательно-коррекционном процессе с обучающимися, имеющими нарушения слуха:

* применять упражнения от простого к сложному, с постепенным усложнением;
* использовать чередование упражнений по видам;
* обеспечивать разнообразие средств и методов проведения урока (фронтальный, групповой и круговой метод);
* рационально дозировать нагрузку, включая упражнения, соответствующие возможностям обучающихся с нарушениями слуха;
* добиваться адекватного понимания обучающимися содержания инструкций, в том числе за счёт использования показа и метода графической записи;
* обеспечивать овладение обучающимися спортивной терминологией и спортивными жестами;
* обеспечивать профилактику травматизма и страховку;
* для оценки успеваемости не применяются контрольно-измерительные материалы, предназначенные для обучающихся с нормальным психофизическим развитием. Оценка успеваемости осуществляется с учётом индивидуальных способностей, двигательных возможностей обучающихся с нарушениями слуха.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Каждая часть имеет определённые особенности:

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 минут) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно, не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с нарушениями слуха.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин.) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с нарушениями слуха физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин.) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

На уроках АФК помимо двигательного развития требуется уделять значительное внимание развитию словесной речи обучающихся с нарушениями слуха, освоению ими тематической и терминологической лексики дисциплины (наименования оборудования, видов деятельности и др.), которая должна войти в словарный запас обучающихся с нарушениями слуха за счёт восприятия инструкций учителя, ответных речевых реакций обучающихся по поводу планируемых и выполненных действий, видов деятельности, возникающих трудностей, достигнутых результатов и др.[[4]](#footnote-4)

Скорость обучения упражнениям зависит от формирования контроля над выполнением движений со стороны нескольких анализаторов. Требуются длительные тренировки для перехода контроля к исполняющему органу и регулировки с помощью кинестетических ощущений, что позволяет обучающимся с нарушениями слуха запомнить движение и в дальнейшем воспроизводить его с правильной техникой.

Также на уроках АФК важно использовать общеукрепляющие и специальные физические упражнения, элементы спортивной деятельности, подвижные игры, а также пальчиковую гимнастику с речевым сопровождением.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание Рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (футбол, волейбол и баскетбол), лыжную подготовку. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

При подготовке Рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитие эстетическое сознание через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

**Метапредметные результаты**

– систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

– заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

***Познавательные УУД***

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

– подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

– выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

– объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

– различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

– выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

– обозначать символом и знаком движение;

– определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

– строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

– находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

***Коммуникативные УУД***

4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

– определять возможные роли в совместной деятельности;

– играть определенную роль в совместной деятельности;

– организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

***Регулятивные УУД***

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

– анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

– определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

– идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

– выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

– ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

– обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

6. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

– определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

– обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

– определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

– выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

– планировать и корректировать свое физическое развитие.

7. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

– различать результаты и способы действий при достижении результатов;

– определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

– отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

– работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

8. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

– определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

– обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

– фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

9. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

– анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

– определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

– демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями слуха АООП ООО дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:

*результатами достижения каждым обучающимся сформированности конкретных качеств личности с учетом социокультурных норм и правил, жизненных компетенций, способности к социальной адаптации в обществе, в том числе:*

• сформированность социально значимых личностных качеств, включая ценностно-смысловые установки в отношении ведения здорового образа жизни, заботы о своем здоровье и т.д.; правосознание, включая готовность к соблюдению прав и обязанностей гражданина Российской Федерации, владение информацией о правах и обязанностях лиц с нарушениями слуха через занятия по АФК; социальные компетенции, понимание значения параолимпиады, норм ГТО;

• сформированность мотивации к физическому развитию;

• готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению через занятия спортом;

• стремление к расширению социальных контактов; демонстрация социальных компетенций, в том числе при взаимодействии на основе устной коммуникации (при использовании индивидуальных слуховых аппаратов/КИ) на занятиях по АФК, спортивных соревнованиях;

*результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:*

• самостоятельным планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов решения в спортивной деятельности;

• самостоятельным соотнесением собственных действий с планируемыми результатами, осуществлением самоконтроля и самооценки собственной деятельности и деятельности других обучающихся в процессе достижения результата, определением способов действий в рамках предложенных условий и требований; принятием решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; корректированием собственных действий с учетом изменяющейся ситуации; оцениванием правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения на занятиях по АФК;

• умением пользоваться спортивной терминологией, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, осуществлять логическое рассуждение, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии), формулировать выводы;

• созданием, применением и преобразованием знаков и символов, моделей и схем для решения учебных и познавательных задач на уроках АФК;

• организацией учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками;

• самостоятельным разрешением конфликтных ситуаций в спортивной и физкультурной деятельности на основе согласования позиций и учёта интересов; формулированием, аргументацией и отстаиванием собственного мнения;

• использованием информационно - коммуникационных технологий при изучении теории адаптивной физкультуры.

**Предметные результаты**

Выпускник научится[[5]](#footnote-5)*:*

– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

– характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

– раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

– разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

– руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

– обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и/или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся) на уроках адаптивной физической культуры и во внеурочной деятельности, в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время[[6]](#footnote-6); оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги;

– при выборе видов спорта руководствоваться рекомендациями врача и на этом основании осуществлять осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта, в т.ч. связанные с ударами по голове);

– руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма, в т.ч. ограничений, обусловленных нарушением слуха;

– классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

– самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

– выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений[[7]](#footnote-7);

– выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

– выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

– выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

– выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

– выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

– сообщать основные сведения из истории Паралимпийских игр, о цели Паралимпийского движения, о Сурдлимпийских играх.

Выпускник получит возможность научиться:

– характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

– характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO;

– характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

– вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

– преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта, организуемых с участием лиц с нарушением слуха;

– выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (с учётом нормативов, установленных для лиц с нарушением слуха[[8]](#footnote-8));

– выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

– проплывать учебную дистанцию вольным стилем (при обеспечении сохранности слухового аппарата и/или процессора кохлеарного импланта).

Планируемые предметные результаты дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:

• освоением в ходе изучения АФК умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета,

• применением различных способов поиска (в справочных источниках и в сети Интернет), обработки и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, в том числе при подготовке презентаций для устных ответов (выступлений и др.) при изучении теории АФК.

• использованием самостоятельных логичных, грамотных и внятных (понятных окружающим) развернутых речевых высказываний при изучении предмета;

• использованием речевых высказываний в ситуациях, связанных с выяснением и передачей информации на уроках АФК;

• реализацией сформированных умений восприятия и воспроизведения устной речи (с помощью индивидуальных слуховых аппаратов / КИ), устной коммуникации в процессе занятий АФК.

1. **Содержание учебного предмета**

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

**Модуль «Знания о физической культуре»**

Данный модуль включает сведения об истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе, значении для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушением слуха является включение тематики, касающейся адаптивного спорта, паралимпийского и сурдлимпийского движения, видов адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха (волейбол, настольный теннис, плавание, бадминтон, теннис и др.). К этапу завершения обучения на уровне основного общего образования обучающиеся с нарушениями слуха должны уметь характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.

**Основное содержание модуля «Гимнастика»**

В программу занятий по гимнастике включаются:

* строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;
* общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки;
* общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
* общеразвивающие упражнения в парах;
* упражнения с использованием гимнастических снарядов и инвентаря (перекладина, брусья, бревно, гантели, набивные мячи и т.п.);
* прыжки со скакалкой;
* лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах;
* равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Основное содержание модуля «Лёгкая атлетика»**

В программу занятий по лёгкой атлетике включаются:

* техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30, 60 и 100 м, челночный бег 3x10 м;
* техника длительного бега: на 1000 и 2000 м.;
* техника прыжка в длину: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
* техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;
* техника метания малого мяча: метание мяча с места в цель и на дальность;
* кросс до 10 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка (на развитие выносливости);
* прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность (на развитие скоростно-силовых способностей);
* эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью (на развитие скоростных и координационных способностей).

**Основное содержание модуля «Лыжная подготовка»**

В программу занятий по лыжной подготовке включаются:

* техника одновременного одношажного и бесшажного хода;
* техника одновременного и попеременного двухшажного хода;
* техника поворотов, подъемов «елочка» и торможения «плугом»;
* общеразвивающие упражнения с элементами лыжного шага (для развития движений, осанки, дыхания и координации).

**Основное содержание модуля «Спортивные игры»**

В программу занятий включаются:

* подводящие упражнения коррекционно-развивающей направленности;
* подвижные игры с различными предметами;
* технико-тактические действия и приемы игры;
* техника игры в баскетбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо);
* техника игры в волейбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подач);
* игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т.п.

1. **Место предмета в учебном плане**

**(тематический план с указанием часов)**

Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися с нарушениями слуха специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел** | | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | | 4 |
| 2 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовки | | 4 |
| 3 | Физическое совершенствование | | 60 |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 ч) |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность (54 ч) |
|  | **Всего** | | **68** |

**Тематическое планирование для обучающихся 5 «А» и 5 «Б» классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности обучающихся** |
| **Знания о физической культуре (4 ч)** | | |
| **История физической культуры**  Мифы и легенды о за­рождении Олимпийских игр древности | **Олимпийские игры древности**  Миф о зарождении Олимпийских игр  *Миф о Геракле как родоначальнике Олим­пийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гера­клом для включения в программу игр.*  Исторические сведения о древних Олим­пийских играх.  *Олимпийские игры как ярчайшее собы­тие в истории Древней Греции.*  *Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпий­ских игр* | **Характеризовать** Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира  **Излагать** версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Ге­ракла.  **Рассказывать** о видах спорта, вхо­дящих в программу соревнований Олимпийских игр древности |
| **Физическая культура (основные понятия)**  Физическое развитие человека. Характеристи­ка его основных показа­телей | **Физическое развитие человека**  Основные показатели физического раз­вития.  *Физическое развитие как процесс из­менения показателей систем организ­ма на протяжении всей жизни человека.*  *Основные показатели физического раз­вития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных по­казателей физического развития со сред­ними стандартными показателями для обучающихся V классов* | **Характеризовать** понятие «физи­ческое развитие», **приводить** примеры изменения его показателей, **сравни­вать** показатели физического развития родителей со своими показателями  **Измерять** индивидуальные пока­затели длины и массы тела, окруж­ности грудной клетки простейшими способами.  **Определять** соответствие инди­видуальных показателей физическо­го развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития) |
| Осанка как показатель физического развития че­ловека. Характеристика основных средств фор­мирования правильной осанки и профилактики её нарушений | Как формировать правильную осанку  *Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.*  *Упражнения для формиро-вания правиль­ной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упраж­нениями, режиме дня и учебной недели* | **Определять** основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументировано **объяснять** основ­ные причины нарушения осанки в школьном возрасте.  **Характеризовать** упражнения по функциональной направленности, **отбирать** их для индивидуальных занятий с учётом показателей соб­ственной осанки.  **Проводить** самостоятельные за­нятия по профилактике нарушений осанки, **планировать** их в режиме учебного дня и учебной недели |
| **Физическая культура человека**  Режим дня, его основ­ное содержание и прави­ла планирования | **Физическая культура человека**  Режим дня.  *Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного че­ловека. Основные компоненты режи­ма дня обучающихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня* | **Объяснять** значение режима дня для активной жизнедеятельности со­временного школьника  **Определять** основные пункты собственного режима дня.  **Составлять** индивидуальный ре­жим дня и учебной недели |
| Утренняя гимнастика и её влияние на работоспо­собность человека | Утренняя гимнастика  *Утренняя гимнастика как форма за­нятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Пра­вила подбора и последовательности вы­полнения упражнений, определение их дозировки* | **Характеризовать** цель и назначе­ние утренней зарядки.  **Подбирать** упражнения для ин­дивидуальных комплексов утренней зарядки, **соблюдать** последователь­ность и оптимальную дозировку при их выполнении |
| Физкультминутки (физ­культпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности | Физкультминутки и физкультпаузы в те­чение учебных занятий.  *Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культу­рой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражне­ний для физкультминуток и определение их дозировки* | **Характеризовать** цель и назначе­ние физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.  **Составлять** комплексы физкульт­минуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.  **Выполнять** упражнения физкульт­минуток и физкультпауз |
| Закаливание организ­ма. Правила безопасно­сти и гигиенические тре­бования во время закали­вающих процедур | Закаливание  *Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, осо­бенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования темпе­ратурных режимов для закаливающих процедур* | **Характеризовать** цель и значение закаливающих процедур.  **Выделять** виды закаливания и **определять** их специфические воз­действия на организм.  **Определять** дозировку температур­ных режимов для закаливающих про­цедур, **руководствоваться** правилами безопасности их проведения |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовки (4 ч)** | | |
| **Организация самостоя­тельных занятий физиче­ской культурой**  Соблюдение требова­ний безопасности и ги­гиенических правил при подготовке мест заня­тий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физиче­ской культурой, физиче­ской и технической подго­товкой (в условиях спор­тивного зала и открытой спортивной площадки) | **Организация и проведение самостоя­тельных занятий физическими упраж­нениями**  **Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями**  Как выбрать и подготовить место для за­нятий физическими упражнениями.  *Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий физической культурой. Организация за­нятий физической культурой как усло­вие безопасного выполнения физических упражнений. Особенности подготовки открытых площадок для занятий физи­ческими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Особенности подго­товки мест занятий физическими упраж­нениями в домашних условиях.*  Как выбирать одежду и обувь для заня­тий физическими упражнениями.  *Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила вы­бора одежды и обуви для занятий физи­ческими упражнениями* | **Выполнять** общие требования к организации и проведению разно­образных форм занятий физической культурой в условиях активного от­дыха и досуга.  **Выполнять** требования безопас­ности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе.  **Выявлять** нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и **устранять** их.  **Готовить** места занятий на откры­том воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.  **Выполнять** требования безопасно­сти и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, **подбирать** их для занятий в соответ­ствии с погодными условиями |
| Выбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов | Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.  *Оздоровительная гимнастика, её зна­чение в жизни человека.*  *Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности со­ставления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоя­тельных занятиях физической культу­рой.*  *Классификация физических упражне­ний включаемых в комплексы, и правила их подбора* | **Характеризовать** оздоровитель­ную гимнастику как форму организа­ции занятий физической культурой, активно содействующую оздоровле­нию организма.  **Составлять** комплексы упражне­ний с разной оздоровительной направленностью  **Различать** упражнения по призна­ку включённости в работу основных мышечных групп |
| Физическая нагрузка и способы её дозирования | *Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования.*  *Составление и оформление конспек­тов занятий оздоровительной физиче­ской культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультмину­ток).*  *Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в до­машних условиях (упражнения без пред­метов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями)* | **Характеризовать** физическую на­грузку как мышечную работу, на­правленно повышающую активность систем организма.  **Регулировать** физическую нагруз­ку, используя разные способы её до­зирования.  **Записывать** с помощью графи­ческих символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.  **Составлять** и **оформлять** кон­спекты занятий оздоровительной физической культурой.  **Описывать** технику упражнений для утренней зарядки.  **Выполнять** их в соответствующем темпе и ритме |
| ***Оценка* эффективно­сти занятий физической культурой.**  Самонаблюдение за ин­дивидуальным физиче­ским развитием по его основным показате­лям (длина и масса тела, окружность грудной клет­ки, осанка)  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.  Ведение дневника са­монаблюдения: регист­рация по учебным чет­вертям динамики пока­зателей физического раз­вития и физической под­готовленности | **Как оценивать эффективность заня­тий физическими упражнениями**  Самонаблюдение и самоконтроль.  *Самонаблюдение, его цели, назначение и основное содержание. Регулярное изме­рение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки).*  *Правила оформления результатов са­монаблюдения по учебным четвертям (триместрам).*  *Самоконтроль как элемент самона­блюдения, основная цель и задачи его при­менения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагруз­ки, степенью утомления.*  *Простейшие способы измерения ЧСС.*  *Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической куль­турой* | **Характеризовать** самонаблюде­ние как длительный процесс посто­янной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.  **Определять** целевое назначение самонаблюдения для самостоятель­ных занятий физической культу­рой.  **Измерять** и **оформлять** результа­ты измерения показателей физиче­ского развития.  **Выявлять** приросты и **проводить**  анализ их динамики по учебным чет­вертям (триместрам).  **Регистрировать** показатели ЧСС.  **Пользоваться** таблицами пока­зателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки.  **Определять** состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физиче­скими упражнениями |
| **Физическое совершенствование (60 ч)** | | |
| **Физкультурно-оздо­ровительная деятель­ность**  Оздоровительные фор­мы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | **Виды двигательной деятельности**  **Физкультурно-оздоровительная дея­тельность (6 ч)**  *Физкультурно-оздоровительная дея­тельность как система занятий, на­правленная на укрепление здоровья.*  *Самостоятельные занятия физиче­ской культурой с оздоровительной направленностью* | **Проводить** самостоятельные за­нятия с оздоровительной направлен­ностью |
| Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правиль­ной осанки | Развитие гибкости.  *Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятель­ности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой* | **Раскрывать** значение развития гибкости для укрепления здо­ровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности су­ставов.  **Выполнять** упражнения для по­вышения подвижности позвоноч­ного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних ко­нечностей |
|  | Развитие координации движений  *Координация как физическое каче­ство. Значение развития координа­ции движений для укрепления здоро­вья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозиров­кой (для развития равновесия, точ­ности движений)* | **Раскрывать** значение развития координации движений  **Выполнять** упражнения с малым (теннисным) мячом  **Выполнять** упражнения для раз­вития равновесия в статическом и динамическом режиме |
| Комплексы дыхатель­ной гимнастики | Дыхательная гимнастика  *Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыха­тельных упражнений* | **Раскрывать** значение дыхатель­ной гимнастики.  **Выполнять** дыхательные упражне­ния в положении сидя на стуле и в основной стойке |
| Комплексы упражне­ний для формирования стройной фигуры | Формирование стройной фигуры  *Связь формирования стройной фигу­ры с формированием правильной осанки и развитием основных физических ка­честв. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобран­ной дозировкой* | **Выполнять** упражнения с допол­нительным отягощением (гантелями) и без него |
| Гимнастика для про­филактики нарушений зрения | Гимнастика для глаз  *Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики пе­ренапряжения и ухудшения зрения. Тех­ника выполнения упражнений для глаз* | **Раскрывать** значение выполнения упражнений для глаз.  **Выполнять** упражнения для глаз |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность** | **Спортивно-оздоровительная деятель­ность (54 ч)**  *Спортивно-оздоровительная деятель­ность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здо­ровья, повышения уровня развития фи­зических качеств и совершенствования техники соревновательных действий* | **Участвовать** в спортивно-оздоро­вительной деятельности |
| **Гимнастика с основа­ми акробатики** | **Гимнастика с основами акробатики**  *Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка станов­ления и развития. Положительное влия­ние занятий гимнастикой и акробати­кой на укрепление здоровья и развитие физических качеств* | **Рассказывать** об истории ста­новления и развития гимнастики и акробатики.  **Раскрывать** значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития фи­зических качеств |
| Акробатические упраж­нения | *Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрест­но (см. учебник для III и IV классов).*  *Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освое­ния техники выполнения кувырка назад из упора присев.*  *Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат* | **Описывать** технику выполнения кувырка вперёд в группировке.  **Выполнять** кувырок вперёд в группировке из упора присев.  **Совершенствовать** технику вы­полнения кувырка вперёд ноги скрестно.  **Описывать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.  **Выполнять** кувырок назад в груп­пировке из упора присев.  **Описывать** технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.  **Выполнять** кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выяв­лять** грубые ошибки и **исправлять** их |
| Ритмическая гимна­стика *(девочки)* | *Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.*  *Физические упражнения для самосто­ятельного освоения техники двигатель­ных действий ритмической гимнастики (см. учебник для II класса)* | **Описывать** технику двигательных действий ритмической гимнастики.  **Выполнять** двигательные дей­ствия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение  **Использовать (планировать)**  элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой |
| Опорные прыжки | *Техника опорного прыжка через гимна­стического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники этого опор­ного прыжка.*  *Техника опорного прыжка на гимна­стического козла в упор стоя на Коленях, с последующим спрыгиванием из положе­ния основной стойки (девочки). Физиче­ские упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыж­ка (см. учебник для IV класса)* | **Описывать** технику выполнения опорных прыжков через гимнасти­ческого козла.  **Выполнять** опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.  **Выполнять** опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.  **Анализировать** правильность вы­полнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их |
| Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне *(девочки)* | *Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники передвиже­ния разными способами на низком гим­настическом бревне.*  *Техника передвижения ходьбой, прыж­ками, лёгким бегом и приставными ша­гами на наклонной гимнастической ска­мейке* | **Описывать** технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической ска­мейке.  **Выполнять** передвижения разными способами на низком гимнасти­ческом бревне.  **Выполнять** передвижения разны­ми способами на наклонной гимна­стической скамейке.  **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выяв­лять** грубые ошибки и **исправлять** их |
| **Лёгкая атлетика** | **Лёгкая атлетика**  *Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её ста­новления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физиче­ских качеств* | **Демонстрировать** знания по исто­рии лёгкой атлетики.  **Раскрывать** роль и значение за­нятий лёгкой атлетикой для укреп­ления здоровья, развития физиче­ских качеств и активного участия в соревновательной деятельности |
| Беговые упражнения | *Бег на длинные дистанции, характе­ристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.*  *Высокий старт и техника его выпол­нения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники выполнения высокого старта.*  *Бег на короткие дистанции и техни­ческие особенности его выполнения. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники бега на короткие дистанции.*  *Низкий старт и техника его выпол­нения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для IV клас­са).*  *Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа дви­жений* | **Описывать** технику бега на длин­ные дистанции, **выделять** её отличи­тельные признаки от техники бега на короткие дистанции.  **Демонстрировать** технику бега на длинные дистанции во время учеб­ных забегов.  **Описывать** технику высокого старта.  **Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции.  **Описывать** технику бега на корот­кие дистанции, **выделять** ее отличи­тельные признаки от техники бега на длинные дистанции.  **Демонстрировать** технику бега на короткие дистанции во время учеб­ных забегов.  **Описывать** технику низкого старта.  **Выполнять** низкий старт в беге на короткие дистанции.  **Анализировать** правильность вы­полнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их.  **Отбирать** и **выполнять** легко­атлетические упражнения, направ­ленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повы­шение темпа движений |
| Прыжковые упражне­ния | *Техника прыжка в длину с разбега спо­собом «согнув ноги». Физические упраж­нения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «со­гнув ноги»* | **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», **анализировать** правильность её выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику прыж­ка в длину с разбега способом «со­гнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятель­ности |
| Упражнения в метании малого мяча | *Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники метания малого мяча с места*  *Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координа­ции и точности движений.*  *Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.*  *Техника метания малого мяча на даль­ность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного осво­ения техники метания малого мяча на дальность.*  *Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность* | **Описывать** технику метания ма­лого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.  **Демонстрировать** технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.  **Отбирать** и **выполнять** упражне­ния, улучшающие технику метания малого мяча на точность.  **Описывать** технику метания ма­лого мяча на дальность с трёх шагов разбега, **анализировать** правиль­ность выполнения и **выявлять** гру­бые ошибки.  **Демонстрировать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта­лонной техники.  **Отбирать** и **выполнять** упражне­ния на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища |
| **Лыжные гонки** | **Лыжные гонки**  *Лыжные гонки как вид спорта, крат­кая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укре­пление здоровья и развитие физических качеств* | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития лыжных гонок как вида спорта.  **Раскрывать** роль и значение за­нятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной дея­тельности |
| Передвижение на лы­жах. Попеременный двухшажный ход | *Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для само­стоятельного освоения техники попере­менного двухшажного хода* | **Описывать** технику передвиже­ния на лыжах попеременным двухшажным ходом, **анализировать** пра­вильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику пере­движения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время про­хождения *учебной дистанции* |
| Повороты, стоя на лы­жах. Поворот переступанием | *Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. Физиче­ские упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступа­нием.*  *Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения поворотов способом пере-ступания при спуске с небольших пологих склонов* | **Описывать** технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, **анализировать** правильность испол­нения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику пово­ротов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дис­танции  **Описывать** технику поворотов на лыжах переступанием во время спу­сков с небольших пологих склонов, **анализировать** правильность испол­нения и **выявлять** грубые ошибки |
| Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлоч­кой» | *Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесен­ка», «ёлочка», «полуёлочка).*  *Техника подъёма на лыжах «лесенкой». Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой».*  *Техника подъёма способом «ёлочка». Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники подъёма «ёлочкой».*  *Техника подъёма «полуёлочкой». Физи­ческие упражнения для самостоятельно­го освоения техники подъёма «полуёлоч­кой»* | **Описывать** технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлоч­ка», «полуёлочка», **анализировать** правильность выполнения и **выяв­лять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику подъё­ма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохожде­ния учебной дистанции |
| Спуск в основной, вы­сокой и низкой стойках | *Характеристика основных требова­ний безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.*  *Техника спуска с горы в основной стой­ке. Физические упражнения для само­стоятельного освоения техники спуска в основной стойке.*  *Техника спуска в высокой стойке. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники спуска в высокой стойке.*  *Техника спуска в низкой стойке. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона* | **Выполнять** правила техники безо­пасности во время катания на лыжах с гор.  **Описывать** технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стой­ках, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки, **характеризовать** условия, при которых целесообразно **исполь­зовать** тот или иной способ спуска.  **Демонстрировать** технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона |
| Спуск с преодолением бугров и впадин | *Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для само­стоятельного освоения техники преодоле­ния бугров и впадин при спуске с горы* | **Описывать** технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику пре­одоления бугров и впадин |
| Торможение «плугом» | *Техника торможения «плугом». Физи­ческие упражнения для самостоятельно­го освоения техники торможения «плу­гом»* | **Описывать** технику торможения «плугом», **анализировать** правиль­ность выполнения и **выявлять** гру­бые ошибки.  **Демонстрировать** технику тормо­жения «плугом» при спуске с поло­гого склона.  **Использовать** передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время про­гулок в зимнее время года |
| **Спортивные игры** | **Спортивные игры**  *Спортивные игры как средство ак­тивного отдыха. Положительное вли­яние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здо­ровья* | **Раскрывать** значение занятий спортивными играми для укрепле­ния здоровья, развития физических качеств и активного участия в со­ревновательной деятельности |
| ***Баскетбол*** | *Баскетбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол* | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития баскет­бола как вида спорта, **характери­зовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди | *Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражне­ния для самостоятельного освоения тех­ники ловли и передачи мяча двумя руками от груди* | **Описывать** технику ловли и пере­дачи мяча двумя руками от груди, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от гру­ди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| Ведение мяча | *Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для III и IV классов)* | **Описывать** технику ведения ба­скетбольного мяча, **анализировать** правильность выполнения и **выяв­лять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику веде­ния мяча в условиях игровой дея­тельности (подвижные игры и эста­феты) |
| Бросок мяча двумя ру­ками от груди | *Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техни­ки броска мяча двумя руками от груди с места* | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди, **анализиро­вать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от *груди* |
| ***Волейбол*** | *Волейбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол* | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития волей­бола как вида спорта, **характери­зовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры |
| Прямая нижняя по­дача | *Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для само­стоятельного освоения техники прямой нижней подачи* | **Описывать** технику прямой ниж­ней подачи, **анализировать** пра­вильность исполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) |
| Приём и передача мяча снизу двумя руками | *Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу* | **Описывать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) |
| Передача мяча сверху двумя руками | *Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техни­ки приёма и передачи мяча сверху двумя руками* | **Описывать** технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику приёма и передачи мяча сверху двумя рука­ми в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) |
| ***Футбол*** | *Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и раз­вития. Характеристика основных при­ёмов игры в футбол* | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития футбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры |
| Удар по неподвижному и катящемуся мячу вну­тренней стороной стопы | *Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражне­ния для самостоятельного освоения тех­ники удара по мячу внутренней стороной стопы* | **Описывать** технику удара по мячу внутренней стороной стопы, **анали­зировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику удара по мячу внутренней стороной сто­пы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| Остановка катящегося мяча внутренней сторо­ной стопы | *Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физиче­ские упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящего­ся мяча внутренней стороной стопы* | **Описывать** технику остановки мяча внутренней стороной стопы, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику оста­новки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| Ведение мяча | *Техника ведения мяча внешней сторо­ной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ве­дения мяча внешней стороной стопы* | **Описывать** технику ведения мяча внешней стороной стопы, **анализи­ровать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику веде­ния мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (по­движные игры и эстафеты) |

**Тематическое планирование для обучающихся 6 «А» и 6 «Б» классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности обучающихся** |
| **Знания о физической культуре (4 ч)** | | |
| **История физической культуры**  Возрождение Олим­пийских игр и олимпий­ского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии | **Знания о физической культуре. Возрождение олимпийских игр**  *Как возрождались Олимпийские игры. Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр* | **Характеризовать** основные при­чины возрождения Олимпийских игр.  **Характеризовать** Пьера де Ку­бертена как французского учёного- просветителя, возродившего Олим­пийские игры, и создателя Олимпий­ской хартии — закона олимпийского движения в мире |
| Цель и задачи совре­менного олимпийского движения. Идеалы и сим­волика Олимпийских игр и олимпийского движе­ния | *Олимпийская хартия мирового олим­пийского движения.*  *Девиз, символика и ритуалы современ­ных Олимпийских игр* | **Называть** основные цели Олим­пийских игр и **раскрывать** их гума­нистическую направленность.  **Объяснять** смысл девиза, симво­лики и ритуалов современных Олим­пийских игр |
| Олимпийское движе­ние в дореволюционной России, роль А. Д. Бутов­ского в его становлении и развитии | Зарождение олимпийского движения в России.  *Деятельность А. Д. Бутовского по ор­ганизации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России.*  *Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культу­ры и спорта в дореволюционной России* | **Раскрывать** историческую роль А. Д. Бутовского в развитии между­народного и отечественного олим­пийского движения.  **Приводить** примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсме­нов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п. |
| Первые успехи россий­ских спортсменов в со­временных Олимпийских играх | Первые олимпийские чемпионы. *Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения* | **Рассказывать** о выдающихся до­стижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов |
| **Физическая культура (основные понятия)**  Физическая подготов­ка как система регуляр­ных занятий по разви­тию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.  Основные правила раз­вития физических ка­честв | **Физическая подготовка**  Что такое физическая подготовка и физическая под­готовленность. *Общность и различия понятий физи­ческая подготовка и физическая подго­товленность.*  Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.  *Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние це­ленаправленного развития силы, быстро­ты, выносливости, гибкости и ловко­сти на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.*  Основные правила развития физических качеств.  *Физическая нагрузка и её основные пока­затели (интенсивность и объём).*  *Основные правила развития физиче­ских качеств в системе тренировочных занятий:*  *Признаки утомления организма во время физической подготовки* | **Раскрывать** понятие «физическая подготовка».  **Раскрывать** понятие «физическая подготовленность».  **Раскрывать** связь физических ка­честв с жизнедеятельностью основ­ных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.  **Определять** направленность раз­вития силы на повышение функцио­нальных возможностей систем орга­низма, укрепление здоровья.  **Характеризовать** основные пока­затели физической нагрузки и **дози­ровать** её величину в соответствии с этими показателями.  **Раскрывать** основные правила раз­вития физических качеств и **руковод­ствоваться** ими при планировании занятий **физической подготовкой.**  **Характеризовать** признаки утом­ления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков |
| Структура и содер­жание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, осо­бенности их планирова­ния в системе занятий физической подготовкой | Организация и планирование самостоя­тельных занятий по развитию физических качеств.  *Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продол­жительность и примерное содержание основных частей урока* | **Выделять** основные части занятий физической подготовкой и **планиро­вать** их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей |
| **Физическая культура человека.**  Закаливание организ­ма. Правила безопасно­сти и гигиенические тре­бования | **Физическая культура человека.**  Закаливание.  *Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повыше­ние защитных свойств его организма.*  *Воздушные и солнечные ванны, ку­пание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье че­ловека* | **Определять** положительную на­правленность основных видов зака­ливания солнцем, воздухом и водой.  **Соблюдать** правила закаливания и технику безопасности при прове­дении закаливающих процедур |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовки (4 ч)** | | |
| **Организация само­стоятельных занятий физической культурой.**  Соблюдение требова­ний безопасности и ги­гиенических правил при подготовке мест заня­тий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных заня­тий оздоровительной фи­зической культурой, фи­зической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и от­крытой спортивной пло­щадки) | **Организация и проведение самостоя­тельных занятий физической подготов­кой.** Соблюдение правил техники безопас­ности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.  *Безопасность мест занятий в спор­тивном зале, на пришкольной спортив­ной площадке, площадках в местах мас­сового отдыха, во дворе, парке.*  *Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.*  *Безопасность одежды и обуви.*  *Гигиенические правила по профилак­тике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой* | **Выполнять** правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного обо­рудования.  **Выполнять** правила безопасности при выборе одежды и обуви, их под­готовке к занятиям и хранении.  **Выполнять** гигиенические пра­вила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физи­ческой подготовкой |
| Оценка эффективно­сти занятий физической культурой  Самонаблюдение за ин­дивидуальными показа­телями физической под­готовленности (самостоя­тельное тестирование фи­зических качеств).  Ведение дневника са­монаблюдения | Оценка эффективности занятий физи­ческой подготовкой.  *Занятия общей физической подготов­кой: задачи, содержание, самонаблюде­ние за физическим состоянием.*  *План занятия физической подготов­кой и его оформление*  Оценка физической подготовленности.  *Физическая подготовленность и воз­растные требования к ней для обучающихся IV класса. Тестирование физической подготовленности с помощью контроль­ных упражнений.*  *Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление* | **Формулировать** задачи занятий физической подготовкой и **подби­рать** для их решения учебное содер­жание.  **Составлять** планы занятий физи­ческой подготовкой, **обеспечивать** индивидуальную динамику повыше­ния физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения  **Проводить** тестирование основ­ных физических качеств и **выявлять** уровень их развития на основе срав­нительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опере­жающий или отстающий).  **Вести** дневник самонаблюдения.  **Следить** за динамикой показате­лей своего физического развития и физической подготовленности |
| **Физическое совершенствование (60 ч)** | | |
| **Физкультурно-оздо­ровительная деятель­ность** | **Виды двигательной деятельности.**  **Физкультурно-оздоровительная дея­тельность (6 ч)**  Упражнения для коррекции фигуры.  *Комплекс упражнений № 1 с ганте­лями на развитие основных мышечных групп туловища.*  Упражнения для профилактики наруше­ний зрения.  *Требования к предупреждению нару­шений остроты зрения*  *Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспо­собности. Упражнения для укрепления глазных мышц.*  Упражнения для профилактики наруше­ния осанки.  *Определение направленности физиче­ских упражнений при разных формах на­рушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса.*  *Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов* | **Выполнять** упражнения с гантеля­ми на развитие основных мышечных групп.  **Составлять** комплексы упраж­нений для развития основных мы­шечных групп и **подбирать** соот­ветствующую дозировку физической нагрузки.  **Проводить** самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивиду­альными показателями физического развития.  **Выполнять** упражнения для сня­тия напряжения и укрепления глаз­ных мышц.  **Составлять** комплексы упражне­ний для профилактики нарушений зрения и **подбирать** соответствую­щую дозировку нагрузки.  **Проводить** самостоятельные за­нятия по профилактике нарушений зрения.  **Подбирать** упражнения с учётом индивидуальной формы осанки.  **Выполнять** упражнения на опре­делённые мышечные группы с учё­том индивидуальных показателей осанки.  **Составлять** комплексы упражне­ний для формирования правильной осанки, **подбирать** соответствую­щую дозировку физической нагруз­ки.  **Проводить** самостоятельные за­нятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность.**  Акробатические упраж­нения и комбинации | **Спортивно-оздоровительная деятель­ность (67 час).**  Гимнастика с основами акробатики.  Акробатические комбинации, их специ­фические признаки и отличия от ком­плексов физических упражнений. Акро­батическая комбинация (см. учебник для V класса) | **Описывать** технику упражнений, входящих в акробатическую комби­нацию, **анализировать** правильность их выполнения.  **Демонстрировать** акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталон­ной техники |
| Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги *(мальчики).* | *Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (маль­чики).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники опор­ного прыжка согнув ноги через гимна­стического козла (см. учебник для IV и V классов)* | **Описывать** технику опорного прыжка и **анализировать** правиль­ность её исполнения, **находить** ошибки и способ их исправления.  **Демонстрировать** технику опор­ного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с об­разцом эталонной техники |
| Опорный прыжок ноги врозь через гимнастиче­ского козла *(девочки)* | *Техника опорного прыжка ноги врозь че­рез гимнастического козла (девочки).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники опор­ного прыжка ноги врозь через гимна­стического козла (см. учебник для IV и V классов)* | **Описывать** технику опорного прыжка и **анализировать** правиль­ность её исполнения, **находить** ошибки и способы их исправле­ния.  **Демонстрировать** технику опор­ного прыжка в условиях учебной дея­тельности в соответствии с образцом эталонной техники |
| Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне *(девочки)* | *Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники упраж­нений, входящих в гимнастическую ком­бинацию* | **Описывать** технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способ их исправления.  **Демонстрировать** технику выпол­нения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной дея­тельности |
| Упражнения и комби­нации на невысокой гим­настической перекладине *(мальчики)* | *Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) пере­кладине (мальчики).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники упраж­нений, входящих в гимнастическую ком­бинацию* | **Описывать** технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, **анализи­ровать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их ис­правления.  **Демонстрировать** технику упраж­нений из гимнастической комби­нации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники |
| Упражнения и комби­нации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях *(мальчики)* | *Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники упраж­нений, входящих в гимнастическую ком­бинацию* | **Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастической ком­бинации на параллельных брусьях, **анализировать** правильность их вы­полнения, **находить** ошибки и спо­собы их исправления.  **Демонстрировать** технику выпол­нения упражнений из гимнастиче­ской комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники |
| Упражнения на разно­высоких брусьях *(девоч­ки)* | *Техника выполнения гимнастической комбинации № 1 на разновысоких бру­сьях (девочки).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники упраж­нений, входящих в гимнастическую ком­бинацию.*  *Техника выполнения гимнастической комбинации № 2 на разновысоких брусьях (девочки).*  *Подводящие упражнения для самостоя­тельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию* | **Описывать** технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, **анализиро­вать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их ис­правления.  **Демонстрировать** технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники |
| Ритмическая гимна­стика *(девочки)* | *Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физи­ческой культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлени­ях; наклоны вперёд и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Пра­вила самостоятельного освоения упраж­нений и составления композиций ритми­ческой гимнастики* | **Характеризовать** ритмическую гимнастику как систему занятий фи­зическими упражнениями, направ­ленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений.  **Составлять** индивидуальные ком­позиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разу­ченных упражнений и **характеризо­вать** особенности самостоятельного их освоения.  **Демонстрировать** композиции ритмической комбинации под музы­кальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности |
| **Лёгкая атлетика.**  Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку | Лёгкая атлетика.  *Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением* | **Описывать** технику выполнения старта с опорой на одну руку, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** старт с опорой на одну руку (с последующим отно­сительно коротким ускорением) |
| Спринтерский бег | *Техника спринтерского бега с выде­лением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники сприн­терского бега* | Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, нахо­дить ошибки и способы их исправ­ления.  Демонстрировать технику сприн­терского бега при выполнении те­стового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный ре­зультат |
| Гладкий равномерный бег | *Техника гладкого равномерного бега* | **Описывать** технику гладкого рав­номерного бега, **определять** её отли­чие от техники спринтерского бега, **анализировать** правильность выпол­нения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику гладко­го равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м |
| *Прыжковые упражне­ния.*  Прыжок в высоту с разбега способом «пере­шагивание» | *Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбегу оттал­кивание, полёт, приземление; её отличи­тельные особенности от техники других прыжковых упражнений.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»* | **Описывать** технику выполнения прыжка в высоту с разбега спосо­бом «перешагивание», **анализиро­вать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их ис­правления.  **Демонстрировать** технику прыж­ка в высоту способом «перешагива­ние» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный ре­зультат) |
| Метание малого мяча | *Техника метания малого мяча по дви­жущейся мишени.*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени* | **Описывать** технику выполнения метания малого мяча по движущей­ся мишени, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику мета­ния малого мяча по движущейся ми­шени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный ре­зультат) |
| **Лыжные гонки.**  Передвижение на лыжах | Лыжные гонки.  *Техника одновременного одношажного хода.*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники одновремен­ного одношажного хода*  *Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одно­временным одношажным ходом* | **Описывать** технику одновремен­ного одношажного хода, **анализиро­вать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их ис­правления.  **Демонстрировать** технику пере­движения одновременным одношаж­ным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м)  **Описывать** технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их исправ­ления.  **Демонстрировать** технику че­редования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м — девочки и 2000 м — маль­чики) |
| Торможение и поворо­ты на лыжах | *Техника торможения упором. Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники тормо­жения упором.*  *Техника поворота упором.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники поворо­та упором.*  *Техника преодоления небольших трам­плинов в низкой стойке.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники преодо­ления небольших трамплинов в низкой стойке* | **Описывать** технику торможения упором, **анализировать** правиль­ность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправле­ния.  **Демонстрировать** технику тор­можения упором во время спуска с небольшого пологого склона.  **Описывать** технику поворота упо­ром, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику пово­рота упором во время спуска с не­большого пологого склона.  **Описывать** технику преодоления небольших трамплинов, **анализиро­вать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их ис­правления.  **Демонстрировать** технику пре­одоления трамплинов высотой 40— 50 см во время спуска с небольшого пологого склона |
| **Спортивные игры.**  ***Баскетбол*** | Баскетбол.  *Положительное влияние занятий ба­скетболом на укрепление здоровья и раз­витие физических качеств.*  *Основные правила игры в баскетбол.*  *Техника передвижения в стойке ба­скетболиста.*  *Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.*  *Техника остановки двумя шагами.*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники остановки двумя шагами.*  *Техника остановки прыжком.*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники остановки прыжком.*  *Техника ловли мяча после отскока от пола.*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.*  *Техника ведения мяча с изменением направления движения.*  *Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.*  *Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.*  *Подводящие упражнения для самостоя­тельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения* | **Использовать** игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.  **Выполнять** правила игры в ба­скетбол в процессе соревнователь­ной деятельности.  **Описывать** технику передвижения в стойке баскетболиста и **использовать** её в процессе игровой деятельности.  **Описывать** технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, **использовать** её в процессе игровой деятельности.  **Описывать** технику остановки дву­мя шагами и **использовать** её в про­цессе игровой деятельности.  **Описывать** технику остановки прыжком и **использовать** её в про­цессе игровой деятельности.  **Описывать** технику ловли мяча после отскока от пола и **демонстри­ровать** её в процессе игровой дея­тельности.  **Демонстрировать** технику ведения мяча ходьбой и бегом «по пря­мой», «змейкой», при обводке легко­атлетических стоек.  **Использовать** ведение мяча с из­менением направления движения в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ве­дения, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику и ре­зультативность броска мяча в кор­зину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности |
| ***Волейбол*** | Волейбол.  *Положительное влияние занятий во­лейболом на укрепление здоровья и раз­витие физических качеств.*  *Основные правила игры в волейбол.*  *Техника нижней боковой подачи.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники нижней боковой подачи.*  *Техника приёма и передачи мяча.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на раз­ные расстояния.*  *Тактические действия, их цель и зна­чение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол* | **Использовать** игру в волейбол как средство организации активного от­дыха и досуга.  **Выполнять** правила игры в во­лейбол в процессе соревновательной деятельности.  **Описывать** технику нижней бо­ковой подачи, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику и резуль­тативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.  **Описывать** технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; **анализировать** пра­вильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику и ре­зультативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельно­сти.  Активно **взаимодействовать** с  игроками своей команды при пере­даче мяча в разные зоны площадки соперника |
| ***Футбол*** | Футбол.  *Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и раз­витие физических качеств.*  *Основные правила игры в футбол.*  *Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением.*  *Техника передачи мяча в разных на­правлениях на большое расстояние.*  *Техника удара с разбега по катящему­ся мячу.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу* | **Использовать** игру в футбол как средство организации активного от­дыха и досуга.  **Выполнять** правила игры в фут­бол в процессе соревновательной  ***деятельности.***  **Описывать** технику ведения мяча разными способами, **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их исправ­ления.  **Демонстрировать** технику веде­ния мяча разными способами во вре­мя игровой деятельности.  **Описывать** особенности техники выполнения передачи мяча на раз­ные расстояния и **использовать** эти передачи в условиях игровой деятель­ности.  **Описывать** технику удара с раз­бега по катящемуся мячу, **анализи­ровать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их ис­правления.  **Демонстрировать** технику удара с разбега по катящемуся мячу в усло­виях учебной и игровой деятельности |
| Общефизическая под­готовка | *Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориенти­рованные на развитие основных физи­ческих качеств: силы, быстроты, вы­носливости, координации, гибкости, ловкости.*  *Физические упражнения общеразвивающей направлен-ности, обеспечи­вающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма* | **Организовывать** и **проводить** са­мостоятельные занятий физической подготовкой, **определять** их содер­жание и **планировать** в системе за­нятий физической культурой.  **Демонстрировать** ежегодные при­росты в развитии основных физиче­ских качеств |

**Тематическое планирование для обучающихся 7 «А» класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности обучающихся** |
| **Знания о физической культуре (4 ч)** | | |
| **История физической культуры**  Олимпийское движе­ние в России (СССР) | **Олимпийское движение в России.**  Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).  *Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания оте­чественной системы физического воспи­тания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности* | **Демонстрировать** знания о разви­тии физической культуры и спорта в послереволюционной России.  **Характеризовать** успехи отече­ственных спортсменов до распада СССР.  **Определять** и **обосновывать** пер­спективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу |
| Краткая характеристи­ка видов спорта, входя­щих в программу Олим­пийских игр | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр  *История становления и развития гим­настики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.*  *Выдающиеся спортсмены СССР и Рос­сии.*  Олимпийские игры в Москве. *Олимпийские игры в Москве как исто­рическое событие в жизни страны, осо­бенности их организации и проведения* | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития видов спорта, входящих в программу Олим­пийских игр, в олимпийском движе­нии и в России.  **Проявлять** интерес к личности выдающихся спортсменов, **называть** их фамилии, **интересоваться** их *био­****графиями и спортивными победами.*  Характеризовать** особенности организации и проведения Олимпий­ских игр в Москве |
| **Физическая культура (основные понятия).**  Техническая подготов­ка. Техника движения и её основные показатели | **Техническая подготовка**  Двигатель­ные действия и техническая подготовка.  *Двигательные действия как осознан­ная форма проявления двигательной ак­тивности человека, способ решения дви­гательной задачи.*  *Техническая подготовка.*  *Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их вы­полнения.*  *Подводящие упражнения как двига­тельные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений.*  *Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий* | **Раскрывать** понятие «двигатель­ные действия».  **Характеризовать** техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным дей­ствиям.  **Следовать** правилам «от просто­го к сложному» и «от освоенного к неосвоенному».  **Приводить** примеры подводящих упражнений.  **Выявлять** общность и различия двигательного умения и двигательно­го навыка, **приводить** примеры |
| **Физическая культура человека.** Влияние заня­тий физической культурой на формирование положи­тельных качеств личности | **Физическая культура человека.** Вли­яние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  *Волевые качества и их проявление в по­ведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека* | **Характеризовать** качества лично­сти, **приводить** примеры их проявле­ния в условиях учебной и соревнова­тельной деятельности.  **Объяснять** необходимость само­воспитания качеств личности в под­ростковом возрасте |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовки (4 ч)** | | |
| **Организация и прове­дение самостоятельных занятий физической культурой.**  Организация досуга сред­ствами физической куль­туры | **Организация и проведение самостоя­тельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры**  *Досуг как организованный отдых, со­действующий восстановлению организ­ма и укреплению здоровья; его цель, за­дачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом* | **Организовывать** и самостоятель­но **проводить** досуг с использовани­ем оздоровительной ходьбы и бега |
| **Оценка эффективно­сти занятий физической культурой.**  Оценка техники движе­ний, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения | Оценка техники движений.  *Оценка техники движений, основан­ная на внутренних ощущениях.*  *Оценка техники движений способом сравнения.*  *Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного дей­ствия.*  *Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.*  *Память как способность человека со­хранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.*  Причины появления ошибок в техни­ке движений и способы их предупрежде­ния.  *Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.*  *Правила подбора подводящих и подго­товительных упражнений* | **Определять** уровень сформиро­ванное техники двигательных дей­ствий по своим внутренним ощуще­ниям.  **Определять** уровень сформиро­ванное техники двигательных дей­ствий *способом сравнения.*  **Раскрывать** роль и значение вни­мания в процессе освоения новых двигательных действий.  **Учитывать** особенности проявле­ния внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.  **Раскрывать** роль и значение па­мяти в процессе освоения новых дви­гательных действий.  **Учитывать** особенности запоми­нания двигательных действий при самостоятельном их освоении.  **Выявлять** причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их **устранять.**  **Подбирать** подготовительные и подводящие упражнения для каче­ственного освоения техники новых двигательных действий. |
| Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятель­ностью | Оценка эффективности занятий физ­культурно-оздоровительной деятельностью.  *Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизне­деятельности в течение учебного дня, недели и месяца.*  *Упражнения для определения общего состояния организма* | **Определять** общее состояние организма в разные временные пе­риоды и **оценивать** его посредством сравнения с ранее полученными ре­зультатами.  **Оценивать** изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений. |
| Самонаблюдение и са­моконтроль | Ведение дневника самонаблюдения.  *Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учеб­ный год в соответствии с освоением программного материала на уроках фи­зической культуры.*  *Показатели физической подготовлен­ности обучающихся VII классов* | **Планировать** занятия техниче­ской подготовкой на текущий учеб­ный год.  **Вести** дневник самонаблюде­ния.  **Определять** уровень физиче­ской подготовленности по уровню развития основных физических ка­честв.  **Проводить** тестирование основ­ных физических качеств и **выяв­лять** уровень их развития на основе сравнительного анализа с возраст­ными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий) |
| **Физическое совершенствование (60 ч)** | | |
| **Физкульурно - оздоровительная деятельность** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 ч)**  Упражнения для коррекции фигуры.  *Комплексы упражнений № 1, 2 с ган­телями для развития основных мышеч­ных групп.*  *Упражнения для профилактики нару­шений зрения.*  *Упражнения для профилактики нару­шения осанки* | **Выполнять** упражнения, **под­бирать** их дозировку и **включать** в  самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физи­ческого развития.  **Выполнять** комплексы упражне­ний для профилактики нарушений зрения.  **Подбирать** и **выполнять** упражне­ния с учётом индивидуальной формы осанки |
| **Спортивно-оздоро­вительная деятель­ность.**  Акробатические упраж­нения и комбинации | **Спортивно-оздоровительная деятель­ность (54 ч)**  Гимнастика с основами акробатики.  *Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций* | **Описывать** технику выполнения упражнений, входящих в акроба­тическую комбинацию, **анализи­ровать** правильность их выполне­ния.  **Демонстрировать** акробатиче­скую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. |
| Опорные прыжки | *Техника выполнения опорного прыж­ка согнув ноги через гимнастического козла.*  *Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла* | **Демонстрировать** технику выпол­нения опорного прыжка через гимна­стического козла согнув ноги и тех­нику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности |
| Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне *(девочки)* | *Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне* | **Описывать** технику выполне­ния упражнений на гимнастическом бревне, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику вы­полнения упражнений из гимна­стической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники |
| Ритмическая гимна­стика *(девочки)* | *Техника выполнения упражнений рит­мической гимнастики* | **Выполнять** композиции из хоро­шо освоенных упражнений ритми­ческой гимнастики |
| Упражнения с приклад­ной направленностью | *Прикладные упражнения как двига­тельные действия, которые использу­ются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности.*  *Упражнения на турнике.*  *Подводящие упражнения.*  *Лазанье по канату.*  *Подготовительные упражнения с ре­зиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма.*  *Лазанье по гимнастической стенке* | **Выполнять** прикладные упражнения в условиях учебной, соревнова­тельной и повседневной деятельно­сти.  **Выполнять** подводящие и подго­товительные упражнения |
| **Лёгкая атлетика**  Беговые упражнения | Лёгкая атлетика.  *Техника спринтерского бега.*  *Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики — 3000 м; девоч­ки - 1500 м).*  *Техника эстафетного бега.*  *Подводящие упражнения для самостоятелъного освоения техники эста­фетного бега* | **Демонстрировать** технику сприн­терского бега в условиях соревнова­тельной деятельности.  **Демонстрировать** технику гладко­го равномерного бега.  **Описывать** технику передачи эста­фетной палочки, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику эста­фетного бега в условиях учебной деятельности |
| Прыжковые упражне­ния | *Техника прыжка в длину с разбега спо­собом «прогнувшись».*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»* | **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «прогнув­шись», **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику прыж­ка в длину с разбега способом «про­гнувшись» в условиях соревнователь­ной *деятельности* |
| *Прыжковые упражне­ния.*  Прыжок в высоту с разбега способом «пере­шагивание» | *Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбегу оттал­кивание, полёт, приземление; её отличи­тельные особенности от техники других прыжковых упражнений.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»* | **Описывать** технику выполнения прыжка в высоту с разбега спосо­бом «перешагивание», **анализиро­вать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их ис­правления.  **Демонстрировать** технику прыж­ка в высоту способом «перешагива­ние» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный ре­зультат) |
| Метание малого мяча | *Техника метания малого мяча по дви­жущейся мишени с небольшого расстоя­ния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м), стоя на месте.*  *Техника метания малого мяча по ле­тящему большому мячу.*  *Правила самостоятельного освое­ния техники метания малого мяча по летящему на высоте 2—3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчи­ки - 12 м; девочки - 10 м), стоя на месте.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники мета­ния малого мяча по летящему большому мячу* | **Метать** малый мяч точно в движущуюся мишень.  **Описывать** технику метания ма­лого мяча по летящему большому мячу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Метать** малый мяч точно в летя­щий большой мяч.  **Выполнять** подводящие упражне­ния для самостоятельного освоения техники метания малого мяча |
| **Лыжные гонки**  Пере­движение на лыжах | Лыжные гонки  *Техника передвижения одновременным одношажным ходом.*  *Совершенствование техники чередо­вания различных лыжных ходов.*  *Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники лыж­ных ходов* | **Демонстрировать** технику пере­движения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время про­хождения соревновательной дис­танции.  **Использовать** чередование раз­личных лыжных ходов во время про­хождения соревновательной дистан­ции.  **Демонстрировать** технику пере­движения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохож­дения соревновательной дистанции |
| Торможение и поворо­ты, спуски и подъёмы на лыжах | *Техника торможения упором.*  *Техника поворота упором (повторение материала VI класса).*  *Техника поворота переступанием.*  *Техника подъёма «лесенкой».*  *Техника спуска с пологого склона в основной стойке.*  *Техника преодоления небольших трам­плинов в низкой стойке* | **Использовать** «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревнователь­ных дистанций |
| **Спортивные игры**  ***Баскетбол*** | Баскетбол  *Техника ловли мяча после отскока от пола.*  *Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.*  *Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.*  *Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.*  *Техника ведения мяча с изменением направления движения.*  *Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники поворо­тов на месте без мяча и с мячом.*  *Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.*  ***Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.***  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.*  *Технико-тактические действия ба­скетболиста при вбрасывании мяча су­дьёй и передаче мяча с лицевой линии.*  *Технико-тактические действия игро­ков обороняющейся команды.*  *Технико-тактические действия игро­ков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам* | **Использовать** технические, при­ёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, **анализировать** правильность её исполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их исправ­ления.  **Описывать** технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, **анализировать** правильность её ис­полнения, **находить** ошибки и спо­собы их исправления.  **Описывать** технику ведения мяча с изменением направления движе­ния, поворотов на месте без мяча и с мячом, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы исправления.  **Выполнять** упражнения для укреп­ления суставов и связок ног.  **Описывать** технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, **ана­лизировать** правильность её испол­нения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и ва­риативных условиях игры в баскет­бол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях.  **Управлять** эмоциями и чётко со­блюдать правила игры |
| ***Волейбол*** | Волейбол  *Совершенствование техники нижней боковой подачи.*  *Совершенствование техники приёма и передачи мяча.*  *Техника верхней прямой передачи.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники верхней прямой передачи.*  *Технико-тактические действия в во­лейболе при подаче и передаче мяча через сетку*  *Игра в волейбол по правилам* | **Использовать** технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, **моделировать** их тех­нику в зависимости от игровых задач и ситуаций.  **Описывать** технику верхней пря­мой передачи, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Выполнять** неожиданные пере­дачи мяча через сетку на площадку соперника.  **Выполнять** усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и ва­риативных условиях игры в волей­бол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке.  **Уважать** соперников и игроков своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях.  **Управлять** эмоциями.  **Соблюдать** правила игры |
| ***Футбол*** | Футбол  *Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.*  *Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.*  *Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.*  *Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.*  *Игра в футбол по правилам* | **Использовать** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой дея­тельности, **моделировать** их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.  **Выполнять** технико-тактические действия при угловом ударе.  **Выполнять** технико-тактические действия при вбрасывании мяча из- за боковой линии.  **Взаимодействовать** с игрока­ми своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке.  **Уважать** соперников и игроков своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях.  **Управлять** эмоциями.  **Соблюдать** правила игры |
| **Общефизическая подготовка** | *Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентиро­ванные на развитие основных физиче­ских качеств.*  *Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечи­вающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма* | **Организовывать** и **проводить** са­мостоятельные занятия физической подготовкой, **определять** их содер­жание и **планировать** в системе за­нятий физической культурой.  **Демонстрировать** ежегодные при­росты в развитии основных физиче­ских качеств |

**Тематическое планирование для обучающихся 8 «А» и 8 «Б» классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности обучающихся** |
| **Знания о физической культуре (4 ч)** | | |
| **Знания о физической культуре.**  Физическая культура в современном обществе | **Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе.**  *Физкультурно-оздоровительное на­правление как наиболее массовое на­правление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией ак­тивного отдыха и досуга. Его цель, за­дачи, основное содержание.*  *Формы занятий оздоровительной фи­зической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.*  *Спортивное направление как направ­ление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Со­ревновательные действия-*  *Физическая подготовка как трениро­вочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спор­тивные достижения в избранном виде спорта.*  *Виды физической подготовки (обще­физическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).*  *Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освое­нию профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность* | **Определять** цель, задачи и основ­ное содержание физкультурно-оздо­ровительного направления.  **Выделять** основные формы за­нятий оздоровительной физической культурой, **определять** их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.  **Определять** цель, задачи и основ­ное содержание спортивного направ­ления.  **Выделять** виды физической под­готовки.  **Определять** цель, задачи и основ­ное содержание прикладного направ­ления физической культуры.  **Выделять** основные формы за­нятий прикладной физической куль­турой, **раскрывать** их содержание и направленность |
| Всестороннее и гармо­ничное физическое раз­витие | **Всестороннее и гармоничное физиче­ское развитие.**  *Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном разви­тии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исто­рические эпохи. Коэффициент гармо­ничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стан­дартные показатели гармоничного те­лосложения* | **Определять** гармоничное физиче­ское развитие через представления о красоте телосложения.  **Раскрывать** изменчивость этих представлений в разные историче­ские эпохи.  **Определять** гармоничность соб­ственного телосложения |
| Спортивная подготовка | **Спортивная подготовка.**  *Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологиче­ской подготовки спортсмена. Её цель и содержание* | **Раскрывать** понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание.  **Объяснять** целесообразность раз­личных видов физической подго­товки |
| Адаптивная физическая культура | **Адаптивная и лечебная физическая культура.**  *Адаптивная физическая культура как средство активного включения в обще­ственную жизнь людей с ограниченны­ми возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом.*  *Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее ле­чение хронических заболеваний, восста­новление функций организма после болез­ней, хирургических операций и травм.*  *Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека* | **Объяснять** роль и значение адап­тивной и лечебной физической куль­туры |
| Проведение самостоя­тельных занятий по кор­рекции осанки и тело­сложению | **Коррекция осанки и телосложения.**  *Коррекция осанки как целенаправлен­ный процесс приведения её формы в со­ответствие с установленными стандар­тами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловлен­ность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.*  *Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотноше­ния ростовесовых показателей основных его частей.*  *Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.*  *Требования безопасности на заняти­ях, проводимых в домашних условиях* | **Характеризовать** признаки пра­вильной осанки, **определять** виды её нарушения.  **Объяснять** зависимость между формой осанки и здоровьем челове­ка.  **Выявлять** возможные причины её нарушений в условиях учебной и бы­товой деятельности.  **Измерять** части тела и **определять**  индивидуальные особенности тело­сложения.  **Выполнять** требования безопас­ности, **готовить** место занятий, спор­тивный инвентарь, одежду и обувь |
| Восстановительный мас­саж | **Восстановительный массаж.**  *Массаж: и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тя­жёлой умственной и физической рабо­ты. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Харак­теристика основных приёмов восстано­вительного массажа* | **Характеризовать** положитель­ное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем ор­ганизма (дыхание, кровообраще­ние, обменные процессы и др.). **Демонстрировать** технику выпол­нения основных приёмов массажа |
| **Способы самостоятельной деятельности (4 ч)** | | |
| **Организация и про­ведение самостоятель­ных занятий спортив­ной подготовкой.**  Планирование занятий физической культурой | **Организация и проведение самостоя­тельных занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортив­ной подготовкой.**  *Спортивная подготовка как длитель­ный процесс, включающий в себя тре­нировочные занятия (тренировки) с це­ленаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования заня­тий в системе спортивной подготовки.*  *Планирование тренировочных заня­тий в системе самостоятельной спор­тивной подготовки.*  *Самонаблюдение за состоянием ор­ганизма во время тренировочных заня­тий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по пока­зателям самочувствия во время самого занятия* | **Определять** цель и назначение спортивной подготовки.  **Характеризовать** целесообраз­ность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.  **Составлять** планы-конспекты за­нятий в системе спортивной под­готовки с ориентацией на пре­имущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств.  **Определять** влияние тренировоч­ных занятий на организм |
| Планирование занятий физической культурой | **Как учитывать индивидуальные осо­бенности при составлении планов тре­нировочных занятий.**  *Индивидуальные особенности физиче­ского развития и физической подготов­ленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.*  *Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организа­ции занятий.*  *Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показате­лей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности обучающихся VIII класса* | **Раскрывать** понятие «индивиду­альные особенности», **определять** факторы и причины их появле­ния.  **Характеризовать** зависимость ре­жимов нагрузки от задач и содержа­ния тренировочных занятий.  **Определять** дозировку нагрузки в зависимости от особенностей дина­мики ЧСС в тренировочном цикле.  **Определять** дозировку нагрузки расчётным способом по количеству по­вторений, скорости выполнения и ве­личины дополнительного отягощения.  **Руководствоваться** стандартны­ми показателями физической под­готовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой |
| Самонаблюдение и са­моконтроль | Ведение дневника самонаблюдения.  *Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учеб­ный год в соответствии с освоением программного материала на уроках фи­зической культуры.*  *Показатели физической подготовлен­ности обучающихся VIII классов* | **Планировать** занятия техниче­ской подготовкой на текущий учеб­ный год.  **Вести** дневник самонаблюде­ния.  **Определять** уровень физиче­ской подготовленности по уровню развития основных физических ка­честв.  **Проводить** тестирование основ­ных физических качеств и **выяв­лять** уровень их развития на основе сравнительного анализа с возраст­ными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий) |
| **Физическое совершенствование (60 ч)** | | |
| **Физкультурно-оздоро­вительная деятельность**  Выбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов для утренней зарядки, физ­культминуток и физкульт-пауз (подвижных пере­мен) | **Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная дея­тельность (6 ч)**  Упражнения для профилактики утомле­ния, связанного с длительной работой за компьютером.  *Комплекс упражнений для поддержа­ния физической и умственной работо­способности.*  Комплекс упражнений при избыточной массе тела.  *Комплекс упражнений при избыточ­ной массе тела с использованием упраж­нений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.*  Гимнастика для глаз.  *Комплекс упражнений для профи­лактики утомления глаз и повышения остроты зрения* | **Выполнять** упражнения для ре­лаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, ды­хания и энергообмена.  **Подбирать** дозировку с учетом индивидуального состояния и харак­тера признаков утомления.  **Выполнять** упражнения на кор­рекцию массы тела, **подбирать** их дозировку и **включать** в самостоя­тельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей фи­зического развития и физической подготовленности.  **Выполнять** упражнения для про­филактики утомления глаз и повы­шения остроты зрения |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность**  Акробатические упраж­нения и комбинации | **Спортивно-оздоровительная деятель­ность (54 ч)**  Гимнастика с основами акробатики.  *Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акроба­тических комбинаций.*  *Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробати­ческих комбинаций (юноши, девушки).*  Совершенствование техники ранее разу­ченных акробатических упражнений.  *Длинный кувырок с разбега (юноши).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники длинно­го кувырка.*  *Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.*  *Техника стойки на голове и руках, си­лой (юноши).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.*  *Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.*  *Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного состав­ления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки).*  *Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражне­ний.* | **Руководствоваться** правилами со­ставления индивидуальных акроба­тических комбинаций, **объяснять** целесообразность выбора упражне­ний и последовательность их выпол­нения в целостной комбинации.  **Составлять** индивидуальные ком­бинации, исходя из индивидуаль­ных особенностей техники выпол­нения акробатических упражнений и уровня физической подготовлен­ности.  **Совершенствовать** самостоя­тельно и **демонстрировать** техни­ку индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.  **Описывать** технику длинного ку­вырка, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.  **Описывать** технику стойки на го­лове и руках двумя способами, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятель­ности.  **Описывать** технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь, **анали­зировать** правильность её выполне­ния, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения травма­тизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь в со­ответствии с образцом эталонной техники.  **Составлять** индивидуальные комбинации, исходя из индиви­дуальных особенностей техни­ки выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности. |
| Опорные прыжки | *Техника выполнения опорного прыж­ка согнув ноги через гимнастического козла.*  *Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла* | **Демонстрировать** технику выпол­нения опорного прыжка через гимна­стического козла согнув ноги и тех­нику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности |
| Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне *(девочки)* | *Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне*  *Техника поворота на носках в полу­приседе на гимнастическом бревне (де­вушки).*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастиче­ском бревне.* | **Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполнения индивидуальной комбинации на гимна­стическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.  **Описывать** технику поворота на носках в полуприседе на гимнасти­ческом бревне, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнасти­ческом бревне в соответствии с об­разцом эталонной техники.  **Составлять** индивидуальные ком­бинации. |
| Упражнения с приклад­ной направленностью | *Прикладные упражнения как двига­тельные действия, которые использу­ются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности.*  *Упражнения на турнике.*  *Подводящие упражнения.*  *Лазанье по канату.*  *Подготовительные упражнения с ре­зиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма.*  *Лазанье по гимнастической стенке* | **Выполнять** прикладные упражнения в условиях учебной, соревнова­тельной и повседневной деятельно­сти.  **Выполнять** подводящие и подго­товительные упражнения |
| **Лёгкая атлетика.**  Беговые упражнения. | Лёгкая атлетика.  *Совершенствование техники* ***сприн­терского бега:*** *техника низкого стар­та с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дис­танции.*  *Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортивно­го результата в спринтерском беге.*  *Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специ­альных скоростных качеств.*  *Совершенствование техники* ***бега на средние и длинные*** *дистанции: техника высокого старта с последующим стар­товым ускорением; техника равномер­ного бега по дистанции; техника фини­ширования в беге на средние и длинные дистанции.*  *Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортивно­го результата в беге на средние и длин­ные дистанции.*  *Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.* | **Совершенствовать** элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.  **Выполнять** спринтерский бег на максимально возможный индивиду­альный результат в условиях сорев­новательной деятельности.  **Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.  **Совершенствовать** элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе са­мостоятельных занятий спортивной подготовкой.  **Выполнять** бег на средние и длин­ные дистанции на максимально воз­можный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятель­ности.  **Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортив­ных достижений в беге на средние и длинные дистанции. |
| Прыжковые упражне­ния | *Техника прыжка в длину с разбега спо­собом «прогнувшись».*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»* | **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «прогнув­шись», **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику прыж­ка в длину с разбега способом «про­гнувшись» в условиях соревнователь­нойдеятельности |
| *Прыжковые упражне­ния.*  Прыжок в высоту с разбега способом «пере­шагивание» | *Совершенствование техники* ***прыжка в высоту с разбега способом «перешаги­вание».*** *Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.*  *Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортив­ного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».*  *Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».*  *Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.*  *Подводящие и подготовительные уп­ражнения для самостоятельного совер­шенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.*  *Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.*  *Упражнения для развития прыгуче­сти (взрывной силы).* | **Совершенствовать** элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.  **Выполнять** прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный инди­видуальный результат в условиях со­ревновательной деятельности.  **Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».  **Совершенствовать** элементы и фазы техники прыжка в длину с раз­бега в процессе самостоятельных за­нятий спортивной подготовкой.  **Выполнять** прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в услови­ях соревновательной деятельности.  **Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.  **Развивать** прыгучесть с помощью специальных упражнений.  **Совершенствовать** элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий. |
| Метание малого мяча | *Совершенствование техники* ***метания малого мяча*** *на дальность. Техника раз­бега, броска, торможения после броска.*  *Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортивно­го результата в метания малого мяча на дальность.*  *Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность* | **Выполнять** метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях со­ревновательной деятельности.  **Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих спортивных до­стижений в метании малого мяча на дальность техники метания малого мяча |
| **Лыжные гонки.**  Передвижение на лы­жах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение | Лыжные гонки.  *Совершенствование техники пере­движения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.*  *Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.*  *Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами* | **Совершенствовать** технику пере­движения, подъёмов, спусков, пово­ротов и торможений на лыжах в про­цессе самостоятельных занятий.  **Преодолевать** соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.  **Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих спортивных до­стижений в лыжных гонках |
| **Спортивные игры. *Баскетбол.***  *Игра по правилам* | Баскетбол.  *Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.*  *Техника поворотов с мячом на месте.*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.*  *Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для VII класса).*  *Техника бега с изменением направления.*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники бега с из­менением направления.*  *Техника передачи мяча одной рукой.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча одной рукой. Техника передачи мяча при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоя­тельного освоения техники передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время пе­редачи. Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.*  *Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремитель­ное нападение, позиционное нападение.*  *Технико-тактические действия в за­щите при атаке корзины соперником: подстраховка.*  *Упражнения для развития специаль­ных физических качеств баскетболи­ста.*  *Игра в баскетбол по правилам* | **Применять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику поворотов с мячом на месте, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** повороты с мячом на месте во время игровой деятель­ности.  **Выполнять** упражнения для укреп­ления суставов и связок ног.  **Описывать** технику бега с изме­нением направления, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать бег** с изменением направления во время игровой дея­тельности. **Использовать** изученные упраж­нения во время игровой деятельно­сти.  **Описывать** технико-тактические действия, **анализировать** правиль­ность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** технико-тактические действия в условиях игровой деятель­ности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для развития физических качеств ба­скетболиста, **планировать** их вы­полнение на занятиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры |
| ***Волейбол.***  *Игра по правилам* | Волейбол. Технические действия. *Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.*  *Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча сверху двумя руками вперёд.*  *Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча сверху двумя руками над собой.*  *Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча сверху двумя руками назад.*  *Техника передачи мяча в прыжке.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча в прыжке.*  *Техника приёма мяча двумя руками снизу.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.*  *Технико-тактические действия в за­щите.*  *Упражнения для развития специаль­ных физических качеств волейболиста.*  *Игра в волейбол по правилам* | **Описывать** технику передачи мяча разными способами, **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их исправле­ния.  **Использовать** технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.  **Описывать** технику приёма мяча двумя руками снизу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для раз­вития физических качеств волейболи­ста, **планировать** выполнение на за­нятиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры |
| ***Футбол.***  *Игра по правилам* | Футбол. Технические действия.  *Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.*  *Техника удара по мячу внутренней сто­роной стопы.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.*  *Техника удара по мячу серединой подъ­ёма стопы.*  *Подводящие упражнения для самостоя­тельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы.*  *Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.*  *Упражнения для развития специаль­ных физических качеств футболистов.*  *Технико-тактические действия в за­щите и нападении (при выполнении штрафных ударов).*  *Игра в футбол по правилам* | **Применять** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику ударов по мячу изученными способами, **ана­лизировать** правильность её испол­нения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** удары по мячу изу­ченными способами в условиях учеб­ной и игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для раз­вития физических качеств футболиста, **планировать** их выполнение на заня­тиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмо­циями и чётко **соблюдать** правила игры |

**Тематическое планирование для обучающихся 9 «А» класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности обучающихся** |
| **Знания о физической культуре (4 ч)** | | |
| **Знания о физической культуре**  Физическая культура в современном обществе | **Физическая культура в современном обществе.**  *Физкультурно-оздоровительное на­правление как наиболее массовое на­правление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией ак­тивного отдыха и досуга. Его цель, за­дачи, основное содержание.*  *Формы занятий оздоровительной фи­зической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.*  *Спортивное направление как направ­ление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Со­ревновательные действия.*  *Физическая подготовка как трениро­вочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спор­тивные достижения в избранном виде спорта.*  *Виды физической подготовки (обще­физическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).*  *Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освое­нию профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность* | **Определять** цель, задачи и основ­ное содержание физкультурно-оздо­ровительного направления.  **Выделять** основные формы за­нятий оздоровительной физической культурой, **определять** их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.  **Определять** цель, задачи и основ­ное содержание спортивного направ­ления.  **Выделять** виды физической под­готовки.  **Определять** цель, задачи и основ­ное содержание прикладного направ­ления физической культуры.  **Выделять** основные формы за­нятий прикладной физической куль­турой, **раскрывать** их содержание и направленность |
| Всестороннее и гармо­ничное физическое раз­витие | **Всестороннее и гармоничное физиче­ское развитие.**  *Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном разви­тии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исто­рические эпохи. Коэффициент гармо­ничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стан­дартные показатели гармоничного те­лосложения* | **Определять** гармоничное физиче­ское развитие через представления о красоте телосложения.  **Раскрывать** изменчивость этих представлений в разные историче­ские эпохи.  **Определять** гармоничность соб­ственного телосложения |
| Спортивная подготовка | **Спортивная подготовка.**  *Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологиче­ской подготовки спортсмена. Её цель и содержание* | **Раскрывать** понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание.  **Объяснять** целесообразность раз­личных видов физической подго­товки |
| Адаптивная физическая культура | **Адаптивная и лечебная физическая культура.**  *Адаптивная физическая культура как средство активного включения в обще­ственную жизнь людей с ограниченны­ми возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом.*  *Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее ле­чение хронических заболеваний, восста­новление функций организма после болез­ней, хирургических операций и травм.*  *Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека* | **Объяснять** роль и значение адап­тивной и лечебной физической куль­туры |
| Проведение самостоя­тельных занятий по кор­рекции осанки и тело­сложению | **Коррекция осанки и телосложения.**  *Коррекция осанки как целенаправлен­ный процесс приведения её формы в со­ответствие с установленными стандар­тами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловлен­ность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.*  *Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотноше­ния ростовесовых показателей основных его частей.*  *Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.*  *Требования безопасности на заняти­ях, проводимых в домашних условиях* | **Характеризовать** признаки пра­вильной осанки, **определять** виды её нарушения.  **Объяснять** зависимость между формой осанки и здоровьем челове­ка.  **Выявлять** возможные причины её нарушений в условиях учебной и бы­товой деятельности.  **Измерять** части тела и **определять**  индивидуальные особенности тело­сложения.  **Выполнять** требования безопас­ности, **готовить** место занятий, спор­тивный инвентарь, одежду и обувь |
| Восстановительный мас­саж | **Восстановительный массаж.**  *Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тя­жёлой умственной и физической рабо­ты. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Харак­теристика основных приёмов восстано­вительного массажа* | **Характеризовать** положитель­ное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем ор­ганизма (дыхание, кровообраще­ние, обменные процессы и др.). **Демонстрировать** технику выпол­нения основных приёмов массажа |
| **Способы самостоятельной деятельности (4 ч)** | | |
| **Организация и про­ведение самостоятель­ных занятий спортив­ной подготовкой.**  Планирование занятий физической культурой | **Организация и проведение самостоя­тельных занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортив­ной подготовкой.**  *Спортивная подготовка как длитель­ный процесс, включающий в себя тре­нировочные занятия (тренировки) с це­ленаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования заня­тий в системе спортивной подготовки.*  *Планирование тренировочных заня­тий в системе самостоятельной спор­тивной подготовки.*  *Самонаблюдение за состоянием ор­ганизма во время тренировочных заня­тий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по пока­зателям самочувствия во время самого занятия* | **Определять** цель и назначение спортивной подготовки.  **Характеризовать** целесообраз­ность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.  **Составлять** планы-конспекты за­нятий в системе спортивной под­готовки с ориентацией на пре­имущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств.  **Определять** влияние тренировоч­ных занятий на организм |
| Планирование занятий физической культурой | **Как учитывать индивидуальные осо­бенности при составлении планов тре­нировочных занятий.**  *Индивидуальные особенности физиче­ского развития и физической подготов­ленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.*  *Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организа­ции занятий.*  *Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показате­лей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности обучающихся IХ класса* | **Раскрывать** понятие «индивиду­альные особенности», **определять** факторы и причины их появле­ния.  **Характеризовать** зависимость ре­жимов нагрузки от задач и содержа­ния тренировочных занятий.  **Определять** дозировку нагрузки в зависимости от особенностей дина­мики ЧСС в тренировочном цикле.  **Определять** дозировку нагрузки расчётным способом по количеству по­вторений, скорости выполнения и ве­личины дополнительного отягощения.  **Руководствоваться** стандартны­ми показателями физической под­готовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой |
| Самонаблюдение и са­моконтроль | Ведение дневника самонаблюдения.  *Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учеб­ный год в соответствии с освоением программного материала на уроках фи­зической культуры.*  *Показатели физической подготовлен­ности обучающихся IХ классов* | **Планировать** занятия техниче­ской подготовкой на текущий учеб­ный год.  **Вести** дневник самонаблюде­ния.  **Определять** уровень физиче­ской подготовленности по уровню развития основных физических ка­честв.  **Проводить** тестирование основ­ных физических качеств и **выяв­лять** уровень их развития на основе сравнительного анализа с возраст­ными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий) |
| **Физическое совершенствование (60 ч)** | | |
| **Физкультурно-оздоро­вительная деятельность**  Выбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов для утренней зарядки, физ­культминуток и физкультпауз (подвижных пере­мен) | **Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная дея­тельность (6 ч)**  Упражнения для профилактики утомле­ния, связанного с длительной работой за компьютером.  *Комплекс упражнений для поддержа­ния физической и умственной работо­способности.*  Комплекс упражнений при избыточной массе тела.  *Комплекс упражнений при избыточ­ной массе тела с использованием упраж­нений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.*  Гимнастика для глаз.  *Комплекс упражнений для профи­лактики утомления глаз и повышения остроты зрения* | **Выполнять** упражнения для ре­лаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, ды­хания и энергообмена.  **Подбирать** дозировку с учетом индивидуального состояния и харак­тера признаков утомления.  **Выполнять** упражнения на кор­рекцию массы тела, **подбирать** их дозировку и **включать** в самостоя­тельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей фи­зического развития и физической подготовленности.  **Выполнять** упражнения для про­филактики утомления глаз и повы­шения остроты зрения |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность.**  Акробатические упраж­нения и комбинации | **Спортивно-оздоровительная деятель­ность (54 ч)**  Гимнастика с основами акробатики.  *Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акроба­тических комбинаций.*  *Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробати­ческих комбинаций (юноши, девушки).*  Совершенствование техники ранее разу­ченных акробатических упражнений.  *Длинный кувырок с разбега (юноши).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники длинно­го кувырка.*  *Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.*  *Техника стойки на голове и руках, си­лой (юноши).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.*  *Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.*  *Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного состав­ления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки).*  *Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражне­ний.* | **Руководствоваться** правилами со­ставления индивидуальных акроба­тических комбинаций, **объяснять** целесообразность выбора упражне­ний и последовательность их выпол­нения в целостной комбинации.  **Составлять** индивидуальные ком­бинации, исходя из индивидуаль­ных особенностей техники выпол­нения акробатических упражнений и уровня физической подготовлен­ности.  **Совершенствовать** самостоя­тельно и **демонстрировать** техни­ку индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.  **Описывать** технику длинного ку­вырка, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.  **Описывать** технику стойки на го­лове и руках двумя способами, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятель­ности.  **Описывать** технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь, **анали­зировать** правильность её выполне­ния, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения травма­тизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь в со­ответствии с образцом эталонной техники.  **Составлять** индивидуальные комбинации, исходя из индиви­дуальных особенностей техни­ки выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности. |
| Опорные прыжки | *Техника выполнения опорного прыж­ка согнув ноги через гимнастического козла.*  *Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла* | **Демонстрировать** технику выпол­нения опорного прыжка через гимна­стического козла согнув ноги и тех­нику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности |
| Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне *(девочки)* | *Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне*  *Техника поворота на носках в полу­приседе на гимнастическом бревне (де­вушки).*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастиче­ском бревне.* | **Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполнения индивидуальной комбинации на гимна­стическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.  **Описывать** технику поворота на носках в полуприседе на гимнасти­ческом бревне, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнасти­ческом бревне в соответствии с об­разцом эталонной техники.  **Составлять** индивидуальные ком­бинации. |
| Упражнения с приклад­ной направленностью | *Прикладные упражнения как двига­тельные действия, которые использу­ются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности.*  *Упражнения на турнике.*  *Подводящие упражнения.*  *Лазанье по канату.*  *Подготовительные упражнения с ре­зиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма.*  *Лазанье по гимнастической стенке* | **Выполнять** прикладные упражнения в условиях учебной, соревнова­тельной и повседневной деятельно­сти.  **Выполнять** подводящие и подго­товительные упражнения |
| **Лёгкая атлетика.**  Беговые упражнения. | Лёгкая атлетика.  *Совершенствование техники* ***сприн­терского бега:*** *техника низкого стар­та с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дис­танции.*  *Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортивно­го результата в спринтерском беге. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специ­альных скоростных качеств.*  *Совершенствование техники* ***бега на средние и длинные*** *дистанции: техника высокого старта с последующим стар­товым ускорением; техника равномер­ного бега по дистанции; техника фини­ширования в беге на средние и длинные дистанции.*  *Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортивно­го результата в беге на средние и длин­ные дистанции.*  *Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.* | **Совершенствовать** элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.  **Выполнять** спринтерский бег на максимально возможный индивиду­альный результат в условиях сорев­новательной деятельности.  **Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.  **Совершенствовать** элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе са­мостоятельных занятий спортивной подготовкой.  **Выполнять** бег на средние и длин­ные дистанции на максимально воз­можный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятель­ности.  **Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортив­ных достижений в беге на средние и длинные дистанции. |
| Прыжковые упражне­ния | *Техника прыжка в длину с разбега спо­собом «прогнувшись».*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»* | **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «прогнув­шись», **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику прыж­ка в длину с разбега способом «про­гнувшись» в условиях соревнователь­нойдеятельности |
| *Прыжковые упражне­ния.*  Прыжок в высоту с разбега способом «пере­шагивание» | *Совершенствование техники* ***прыжка в высоту с разбега способом «перешаги­вание».*** *Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.*  *Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортив­ного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».*  *Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».*  *Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.*  *Подводящие и подготовительные уп­ражнения для самостоятельного совер­шенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.*  *Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.*  *Упражнения для развития прыгуче­сти (взрывной силы).* | **Совершенствовать** элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.  **Выполнять** прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный инди­видуальный результат в условиях со­ревновательной деятельности.  **Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».  **Совершенствовать** элементы и фазы техники прыжка в длину с раз­бега в процессе самостоятельных за­нятий спортивной подготовкой.  **Выполнять** прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в услови­ях соревновательной деятельности.  **Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.  **Развивать** прыгучесть с помощью специальных упражнений.  **Совершенствовать** элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий. |
| Метание малого мяча | *Совершенствование техники* ***метания малого мяча*** *на дальность. Техника раз­бега, броска, торможения после броска.*  *Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортивно­го результата в метания малого мяча на дальность.*  *Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность* | **Выполнять** метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях со­ревновательной деятельности.  **Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих спортивных до­стижений в метании малого мяча на дальность техники метания малого мяча |
| **Лыжные гонки.**  Передвижение на лы­жах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение | Лыжные гонки.  *Совершенствование техники пере­движения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.*  *Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.*  *Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами* | **Совершенствовать** технику пере­движения, подъёмов, спусков, пово­ротов и торможений на лыжах в про­цессе самостоятельных занятий.  **Преодолевать** соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.  **Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих спортивных до­стижений в лыжных гонках |
| **Спортивные игры. *Баскетбол.***  *Игра по правилам* | Баскетбол.  *Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.*  *Техника поворотов с мячом на месте.*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.*  *Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для VII- VIII классов).*  *Техника бега с изменением направления.*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники бега с из­менением направления.*  *Техника передачи мяча одной рукой.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча одной рукой. Техника передачи мяча при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоя­тельного освоения техники передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время пе­редачи. Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.*  *Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремитель­ное нападение, позиционное нападение.*  *Технико-тактические действия в за­щите при атаке корзины соперником: подстраховка.*  *Упражнения для развития специаль­ных физических качеств баскетболи­ста.*  *Игра в баскетбол по правилам* | **Применять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику поворотов с мячом на месте, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** повороты с мячом на месте во время игровой деятель­ности.  **Выполнять** упражнения для укреп­ления суставов и связок ног.  **Описывать** технику бега с изме­нением направления, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** бег с изменением направления во время игровой дея­тельности. **Использовать** изученные упраж­нения во время игровой деятельно­сти.  **Описывать** технико-тактические действия, **анализировать** правиль­ность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** технико-тактические действия в условиях игровой деятель­ности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для развития физических качеств ба­скетболиста, **планировать** их вы­полнение на занятиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры |
| ***Волейбол.***  *Игра по правилам* | Волейбол. Технические действия. *Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.*  *Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча сверху двумя руками вперёд.*  *Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча сверху двумя руками над собой.*  *Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча сверху двумя руками назад.*  *Техника передачи мяча в прыжке.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча в прыжке.*  *Техника приёма мяча двумя руками снизу.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.*  *Технико-тактические действия в за­щите.*  *Упражнения для развития специаль­ных физических качеств волейболиста.*  *Игра в волейбол по правилам* | **Описывать** технику передачи мяча разными способами, **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их исправле­ния.  **Использовать** технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.  **Описывать** технику приёма мяча двумя руками снизу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для раз­вития физических качеств волейболи­ста, **планировать** выполнение на за­нятиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры |
| ***Футбол.***  *Игра по правилам* | Футбол. Технические действия.  *Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.*  *Техника удара по мячу внутренней сто­роной стопы.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.*  *Техника удара по мячу серединой подъ­ёма стопы.*  *Подводящие упражнения для самостоя­тельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы.*  *Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.*  *Упражнения для развития специаль­ных физических качеств футболистов.*  *Технико-тактические действия в за­щите и нападении (при выполнении штрафных ударов).*  *Игра в футбол по правилам* | **Применять** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику ударов по мячу изученными способами, **ана­лизировать** правильность её испол­нения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** удары по мячу изу­ченными способами в условиях учеб­ной и игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для раз­вития физических качеств футболиста, **планировать** их выполнение на заня­тиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмо­циями и чётко **соблюдать** правила игры |

1. Обучающийся с КИ должен осознавать недопустимость модификации защитного головного шлема, целесообразность использования головных повязок типа Sports Headband или др., а также водонепроницаемых аксессуаров для сохранности речевого процессора (при наличии) и т.п. [↑](#footnote-ref-1)
2. См. Зыкова Т.С., Хотеева Э.Н. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) учреждениях I и II вида: пособие для учителя. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – С. 26–27. [↑](#footnote-ref-2)
3. Работа по развитию восприятия и воспроизведения устной речи не должна нарушать естественного хода урока, проводится на этапах закрепления и повторения учебного материала; в ходе урока обеспечивается контроль за произношением обучающихся, побуждение к внятной и естественной речи с использованием принятых методических приемов работы, на каждом уроке предусматривается фонетическая зарядка, которая проводятся не более 3-5 минут. [↑](#footnote-ref-3)
4. На уроках проводится специальная работа над пониманием, применением в самостоятельной речи, восприятием (слухозрительно и/или на слух с учётом уровня слухоречевого развития обучающихся) и достаточно внятным и естественным воспроизведением тематической и терминологической лексики, а также лексики по организации учебной деятельности обучающихся на уроке. Часть данного речевого материала, уже знакомого обучающимся, может отрабатываться на коррекционно-развивающем курсе «Развитие восприятия и воспроизведения устной речи» при совместном планировании работы учителем-предметником и учителем-дефектологом (сурдопедагогом), реализующим данный курс. В рамках коррекционно-разхвивающего курса у обучающихся закрепляются умения восприятия (слухозрительно и/или на слух с учётом уровня их слухоречевого развития) и достаточно внятного и естественного воспроизведения данного речевого материала. [↑](#footnote-ref-4)
5. Определение предметных результатов, связанных с рассуждением на заданную тему, трактовкой базовых понятий и терминов физической культуры, характеристикой исследуемых явлений (исторических этапов развития физической культуры, содержательных основ здорового образа жизни и др.) и т.п. осуществляется с учётом особых образовательных потребностей и речевых возможностей обучающихся, а также их ограничений, обусловленных с нарушением слуха. [↑](#footnote-ref-5)
6. Обучающийся с КИ должен осознавать недопустимость модификации защитного головного шлема, целесообразность использования головных повязок типа Sports Headband или др., а также водонепроницаемых аксессуаров для сохранности речевого процессора (при наличии) и т.п. [↑](#footnote-ref-6)
7. Здесь и далее – с учётом медицинских рекомендаций, включая ограничения, обусловленные нарушением слуха и его последствиями. [↑](#footnote-ref-7)
8. См. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». [↑](#footnote-ref-8)