Приложение к ООП ООО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №18» города Кирова

Рабочая программа по физической культуре

(предметная область «Физическая культура и основы безопасности эжизнедеятельности»)

базовый уровень

6-9 класс

Составлена МО учителей физической культуры и ОБЖ

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предметная область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 8 апреля 2015 № 1/15 (fgosreestr.ru)).

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
 - 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной

Предметные результаты

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки самостоятельных систематических различной занятий c функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма,

планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

Выпускик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
 - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

2.Содержание учебного предмета

No	Название модуля	Основное содержание
	История и	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских
	современное развитие	игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в
	физической культуры	России. Современные Олимпийские игры. Физическая
		культура в современном обществе. Организация и
		проведение пеших туристических походов. Требования
		техники безопасности и бережного отношения к природе.
	Современное	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее
	представление о	связь с укреплением здоровья, развитие физических
	физической культуре	качеств. Физическое развитие человека. Здоровье и
	(основные понятия)	здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное
		влияние на здоровье человека
	Физическая культура	Что такое режим дня. Зачем нужна утренняя гимнастика.
	человека	Закаливание организма.
	Организация и	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест
	проведение	занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с
	самостоятельных	разной функциональной направленностью). Подбор
	занятий физической	упражнений и составление индивидуальных комплексов
	культурой	для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,
		коррекции осанки и телосложения.
	Оценка	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности
	эффективности	занятий. Определение величины нагрузки
	занятий физической	
	культурой	
	Физкультурно-	Vомплакон упражнаний пля основаритальных фарк
	Физкультурно- оздоровительная	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений
	оздоровительная деятельность	современных оздоровительных систем физического
	делизивниеть	воспитания, ориентированных на повышение
		функциональных возможностей организма, развитие
		основных физических качеств. Индивидуальные
		комплексы адаптивной физической культуры (при
		нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной
		нервной системы, дыхания и кровообращения, при
		перыон енетены, дылания и кровоооращения, при

близорукости).
Гимнастика с основами акробатики: организующие
команды и приемы. Акробатические упражнения и
комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации
на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на
гимнастическом бревне (девочки), упражнения на
перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на
гимнастических брусьях, упражнения на параллельных
брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях
(девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения.
Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого
мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и
приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.
Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные
гонки: передвижение на лыжах разными способами.
Подъемы, спуски, повороты, торможения.
Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки,
выполняемые разными способами в разных условиях:
лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по
движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы
препятствий, включающие разнообразные прикладные
упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения,
ориентированные на развитие основных физических
качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,
гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.
Упражнения, ориентированные на развитие специальных
физических качеств, определяемых базовым видом спорта
(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика,
лыжные гонки, спортивные игры).

№	Название модуля	Основное содержание		
	История и	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских		
	современное развитие	игр и олимпийского движения. Физическая культура		
	физической культуры	(понятия)		
		История зарождения олимпийского движения в России.		
	Современное	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее		
	представление о	связь с укреплением здоровья, развитием физических		
	физической культуре	качеств. Организация и планирование самостоятельных		
	(основные понятия)	занятий по развитию физических качеств. Техника		
		движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная		
		подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный		
		комплекс «Готов к труду и обороне».		
	Физическая культура	Что такое режим дня.		

человека	Зачем нужна утренняя гимнастика.
	Закаливание организма. Здоровье и здоровый образ жизни.
Организация и	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест
проведение	занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с
самостоятельных	разной функциональной направленностью). Подбор
занятий физической	упражнений и составление индивидуальных комплексов
культурой	для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,
	коррекции осанки и телосложения. Составление планов и
	самостоятельное проведение занятий спортивной
	подготовкой, прикладной физической подготовкой с
	учетом индивидуальных показаний здоровья и
	физического развития. Организация досуга средствами
	физической культуры.
Оценка	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности
эффективности	занятий. Правила ведения дневника самонаблюдения за
занятий физической	физическим развитием и физической подготовленностью.
культурой	Оздоровительные формы занятий есть в режиме учебного
	дня. Гимнастика для глаз.
Физкультурно-	Комплексы упражнений для оздоровительных форм
оздоровительная	занятий физической культурой. Комплексы упражнений
деятельность	современных оздоровительных систем физического
	воспитания, ориентированных на повышение
	функциональных возможностей организма, развитие
	основных физических качеств. Индивидуальные
	комплексы адаптивной физической культуры.
Спортивно-	Гимнастика с основами акробатики: организующие
оздоровительная	команды и приемы. Акробатические упражнения и
деятельность	комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации
	на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на
	гимнастическом бревне (девочки), упражнения на
	перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на
	гимнастических брусьях, упражнения на параллельных
	брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях
	(девочки). Ритмическая гимнастика с элементами
	хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые
	упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в
	метании малого мяча. Спортивные игры: технико-
	тактические действия и приемы игры в футбол, мини-
	футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр.
	Игры по правилам. Лыжные гонки: ² передвижение на
	лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты,
	торможения.
Прикладно-	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки,
ориентированная	выполняемые разными способами в разных условиях;
физкультурная	лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по
деятельность	движущейся мишени; преодоление препятствий разной
	сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы
	препятствий, включающие разнообразные прикладные
	упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения,
	ориентированные на развитие основных физических
	1 1 1

	качеств	(силы,	быстроты,	выносливости,	координации,
	гибкости	, ловкос	сти).		

No	Название модуля	Основное содержание
	История и	Олимпийское движение в России. Современные
	современное развитие	Олимпийские игры. Физическая культура в современном
	физической культуры	обществе. Основные направления развития физической
		культуры в современном обществе; их цель, содержание и
		формы организации
	Современное	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее
	представление о	связь с укреплением здоровья, развитием физических
	физической культуре	качеств. Физическая подготовка как система регулярных
	(основные понятия)	занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации
		быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития
		физических качеств
	Физическая культура	Здоровье и здоровый образ жизни.
	человека	Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении
	10010Bellu	здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов
		массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание,
		разминание). Правила проведения сеансов массажа и
		гигиенические требования к ним. Банные процедуры, их цель и
		задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила
		поведения в бане и гигиенические требования к банным
		процедурам
	Опромирания	Hawaranya ya nayaryana diyayyya ayay yayay manay (nyafan yayar
	Организация и проведение	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с
	самостоятельных	разной функциональной направленностью). Подбор
	занятий физической	упражнений и составление индивидуальных комплексов
	культурой	для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,
	v v 1	коррекции осанки и телосложения. Составление планов и
		самостоятельное проведение занятий спортивной
		подготовкой, прикладной физической подготовкой с
		учетом индивидуальных показаний здоровья и
		физического развития. Организация досуга средствами
	0	физической культуры.
	Оценка	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности
	эффективности занятий физической	занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
	культурой	опосооы выявления и устранения технических ошиоок.
	LJVIDI J PUH	
	Физкультурно-	Комплексы упражнений для оздоровительных форм
	оздоровительная	занятий физической культурой. Комплексы упражнений
	деятельность	современных оздоровительных систем физического
		воспитания, ориентированных на повышение
		функциональных возможностей организма, развитие
		основных физических качеств. Индивидуальные
		комплексы адаптивной физической культуры (при

	нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
Спортивно- оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: техникотактические действия и приемы игры в футбол, минифутбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: 3 передвижение на
Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность	лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

№	Название модуля	Основное содержание		
	История и	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских		
	современное развитие	игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в		
	физической культуры	России. Современные Олимпийские игры. Физическая		
		культура в современном обществе. История возникновения		
		и развития физической культуры.		
	Современное	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее		
	представление о	связь с укреплением здоровья, развитием физических		
	физической культуре	качеств. Организация и планирование самостоятельных		
	(основные понятия)	занятий по развитию физических качеств. Техника		
		движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная		

	подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный
	комплекс «Готов к труду и обороне».
Физическая культура	Здоровье и здоровый образ жизни. Влияние возрастных
человека	особенностей организма на физическое развитие и
	физическую подготовленность. Контроль и наблюдение за
	состоянием здоровья, физическим развитием и физической
	подготовленностью. Требования безопасности и первая
	помощь при травмах во время занятий физической
	культурой и спортом. Способы двигательной
	(физкультурной) деятельности.
Организация и	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест
проведение	занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с
самостоятельных	разной функциональной направленностью). Подбор
занятий физической	упражнений и составление индивидуальных комплексов
культурой	для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,
nytti jypon	коррекции осанки и телосложения. Составление планов и
	самостоятельное проведение занятий спортивной
	подготовкой, прикладной физической подготовкой с
	учетом индивидуальных показаний здоровья и
	физического развития. Организация досуга средствами
	физической культуры.
Оценка	
	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений,
эффективности	,
занятий физической	способы выявления и устранения технических ошибок.
культурой	Измерение резервов организма (с помощью простейших
	функциональных проб).
Физкультурно-	Комплексы упражнений для оздоровительных форм
оздоровительная	занятий физической культурой. Комплексы упражнений
деятельность	современных оздоровительных систем физического
	воспитания, ориентированных на повышение
	функциональных возможностей организма, развитие
	основных физических качеств. Индивидуальные
	комплексы адаптивной физической культуры (при
	нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной
	нервной системы, дыхания и кровообращения, при
	близорукости).
Спортивно-	Гимнастика с основами акробатики: организующие
оздоровительная	команды и приемы. Акробатические упражнения и
деятельность	комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации
	на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на
	гимнастическом бревне (девочки), упражнения на
	перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на
	гимнастических брусьях, упражнения на параллельных
	брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях
	(девочки). Ритмическая гимнастика с элементами
	хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые
	упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в
	метании малого мяча. Спортивные игры: технико-
	тактические действия и приемы игры в футбол, мини-
	футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр.
	Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-
	тактические действия и правила. Лыжные гонки
L	, , <u>P</u>

	передвижение на лыжах разными способами. Подъемы,
	спуски, повороты, торможения.
Прикладно-	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки,
ориентированная	выполняемые разными способами в разных условиях;
физкультурная	лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по
деятельность	движущейся мишени; преодоление препятствий разной
	сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы
	препятствий, включающие разнообразные прикладные
	упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения,
	ориентированные на развитие основных физических
	качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,
	гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.
	Упражнения, ориентированные на развитие специальных
	физических качеств, определяемых базовым видом спорта
	(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика,
	лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

№	Название модуля	Основное содержание
	История и	Олимпийские игры древности и современности.
	современное развитие	достижения отечественных и зарубежных спортсменов на
	физической культуры	Олимпийских играх.
	Современное	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее
	представление о	связь с укреплением здоровья, развитием физических
	физической культуре	качеств. Организация и планирование самостоятельных
	(основные понятия)	занятий по развитию физических качеств. Техника
		движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная
		подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный
		комплекс «Готов к труду и обороне».
	Физическая культура	Роль физкультуры и спорта в ЗОЖ. Коррекция осанки и
	человека	телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием
		здоровья, физическим развитием и физической
		подготовленностью. Требования безопасности и первая
		помощь при травмах во время занятий физической
		культурой и спортом. Способы двигательной
		(физкультурной) деятельности.
	Организация и	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест
	проведение	занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с
	самостоятельных	разной функциональной направленностью). Подбор
	занятий физической	упражнений и составление индивидуальных комплексов
	культурой	для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,
		коррекции осанки и телосложения. Составление планов и
		самостоятельное проведение занятий спортивной
		подготовкой, прикладной физической подготовкой с
		учетом индивидуальных показаний здоровья и
		физического развития. Организация досуга средствами
		физической культуры.
	Оценка	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности
	эффективности	занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений,

занятий физической	способы выявления и устранения технических ошибок.
культурой	Измерение резервов организма (с помощью простейших
культурой	функциональных проб).
Физкультурно-	Комплексы упражнений для оздоровительных форм
оздоровительная	занятий физической культурой. Влияние
деятельность	легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и
деятельность	основные системы организма. Комплексы упражнений
	для развития функциональных возможностей сердечно –
	сосудистой и дыхательной систем
Спортивно-	Гимнастика с основами акробатики: организующие
_	команды и приемы. Акробатические упражнения и
оздоровительная	комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации
деятельность	на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на
	гимнастическом бревне (девочки), упражнения на
	перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на
	гимнастических брусьях, упражнения на параллельных
	брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях
	(девочки). Ритмическая гимнастика с элементами
	хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые
	упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в
	метании малого мяча. Спортивные игры: технико-
	тактические действия и приемы игры в футбол, мини-
	футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр.
	Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-
	тактические действия и правила. Лыжные гонки:
	передвижение на лыжах разными способами. Подъемы,
	спуски, повороты, торможения.
Прикладно-	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки,
ориентированная	выполняемые разными способами в разных условиях;
физкультурная	лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по
деятельность	движущейся мишени; преодоление препятствий разной
genrenbuorib	сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы
	препятствий, включающие разнообразные прикладные
	упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения,
	ориентированные на развитие основных физических
	качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,
	гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.
	Упражнения, ориентированные на развитие специальных
	физических качеств, определяемых базовым видом спорта
	(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика,
	лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№	Название темы	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры. Страницы истории.	1 ч
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1 ч
3	Физическая культура человека	1 ч
4	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1 ч
5	Оценка эффективности занятий физической культурой	3 ч
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3 ч
7	Спортивно-оздоровительная деятельность:	
	Легкая атлетика.	16 ч
	Волейбол.	10 ч
	Гимнастика.	10 ч
		12 ч
	Лыжная подготовка.	10 ч
	Баскетбол.	- 0
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	Изучается в
ИТС	DEO	ходе урока 68 ч
111)1 U	00 4

№	Название темы	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры Страницы истории.	1 ч
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1 ч
3	Физическая культура человека	1 ч

4	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1 ч
5	Оценка эффективности занятий физической культурой	3 ч
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3 ч
7	Спортивно-оздоровительная деятельность:	
	Легкая атлетика.	13 ч
	Волейбол.	10 ч
	Гимнастика.	10 ч 12 ч
	Лыжная подготовка.	
	Баскетбол.	10 ч
	Футбол, мини-футбол	3 ч
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	Изучается в ходе урока
ИТС	ОГО	68 ч

№	Название темы	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры. Знания о физической культуре.	1 ч
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1 ч
3	Физическая культура человека	2 ч
4	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2 ч
5	Оценка эффективности занятий физической культурой	2 ч

6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3 ч
7	Спортивно-оздоровительная деятельность:	
	Легкая атлетика.	13 ч
	Волейбол.	9 ч
	Гимнастика.	10 ч
	Лыжная подготовка.	12 ч
	Баскетбол.	10
	Футбол, мини-футбол.	3
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	Изучается в
		ходе урока
ИТС	DΓO	68 ч

N₂	Название темы	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	14
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	14
3	Физическая культура человека	14
4	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	14
5	Оценка эффективности занятий физической культурой	1ч
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14
7	Спортивно-оздоровительная деятельность:	

	Легкая атлетика.	21 ч
	Гимнастика.	23 ч
	Волейбол.	9 ч
	Лыжная подготовка.	9 ч
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	Изучается в
		ходе урока
ИТОГО		68 ч

№	Название темы	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	1ч
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1ч
3	Физическая культура человека	1ч
4	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1ч
5	Оценка эффективности занятий физической культурой	1ч
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1ч

7	Спортивно-оздоровительная деятельность:	
	Легкая атлетика.	13 ч
	Футбол.	10 ч
	Элементы единоборств.	6 ч
	Гимнастика с элементами акробатики.	13 ч
	Лыжная подготовка.	10 ч
	Баскетбол.	8 ч
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	Изучается в
		ходе урока
		_
ИТС	ОГО	66 ч