

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА СУККУЛОВО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ЕРМЕКЕЕВСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

«Рассмотрено»

на заседании ММО учителей
физической культуры

Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

Руководитель ММО
С.А.Иванова

«Согласовано»

Заместитель директора по
УВР Л.Ф. Салихова (Салихова Л.Ф.)
«30» августа 2019 г.

«Утверждаю»

Директор МОБУ СОШ села
Суккулово МР Ермекеевский
район РБ

Ф.М.Чулпанова
Приказ № 2/2
от «30» августа 2019 г.

Адаптированная программа
по физической культуре.
7 класса



по предмету «Физическая культура» Валишиной А.Р.

Степень обучения (класс 5 -9) основное общее образование

Уровень базовый

Учитель физической культуры Ольга Николаевна Петряева

Программа разработана на основе примерной основной образовательной программы среднего общего образования, соответствующей требованиям ФГОС среднего общего образования, на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре учебного плана и авторской программы М.Я. Виленского, И.М.Туревского, Т.Ю.Торочковой рекомендованной Министерством образования и науки РФ и соответствующей федеральному компоненту государственного стандарта среднего общего образования. «Просвещение Москва 2016»

Составитель:

Петряева Ольга Николаевна
Учитель физической культуры

2019 г

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета физической культуры.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

-
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
 - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
 - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
-

1.2 Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
 - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
 - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
-

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

-
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
 - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
 - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
-

В области эстетической культуры:

-
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
 - понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
 - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
-

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

-
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
-

-
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
-

1.3 Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-
- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
 - знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
 - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
-

В области нравственной культуры:

-
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
 - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
 - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
-

В области трудовой культуры:

-
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
 - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
-

В области эстетической культуры:

-
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
 - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
 - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
-

В области коммуникативной культуры:

-
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
 - способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
 - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
-

В области физической культуры:

-
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
-

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Предметные результаты	
Базовый уровень	Повышенный уровень
Знания о физической культуре	
Выпускник научится: • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	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.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Выпускник научится: • 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	Выпускник получит возможность научиться: • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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,

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; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.	обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
---	---

Физическое совершенствование

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
- 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); - 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 прыжках (в высоту и длину); - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой	- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

деятельности; • выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
Личностные результаты освоения предмета физической культуры.	
Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	
Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.	
В области познавательной культуры:	
• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;	• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
В области нравственной культуры:	
• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;	• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
В области трудовой культуры:	
• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
В области эстетической культуры:	
• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;	• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:	
• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
В области физической культуры:	
• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
Метапредметные результаты освоения физической культуры.	
Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.	
Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.	
В области познавательной культуры:	
• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.	• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
В области нравственной культуры:	
• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; • способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
В области трудовой культуры:	
• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; • способность организовывать самостоятельные занятия физической	• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;	
В области эстетической культуры:	
• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.	• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
В области коммуникативной культуры:	
• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;	• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; • способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
В области физической культуры:	
• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; • способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

3. Содержание учебного предмета.

3.1 Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта. Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы). Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

3.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удержание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

3.3 Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. **Гимнастика с основами акробатики**. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором».

Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры. Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Поурочное календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Дата проведения		примечание
			По плану	По факту	
1	Легкая атлетика 14 ч (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника выполнения низкого старта			
2	2	Бег с преодолением препятствий. Бег 30 м..			
3	3	Высокий старт, Финиширование. Челночный бег 3х10 метров			
4	4	Зачет Бег 30 МЕТРОВ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.			
5	5	Зачет метание мяча Прыжок с места			
6	6	Зачет Бег 60 МЕТРОВ. Метание мяча			
7	7	Зачет Подтягивание на высокой перекладине			
8	8	Специально- беговые упражнения Зачет Прыжок с места Метание мяча.			
9	9	Зачет Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег до 10 минут.			
10	10	Зачет Бег 1000 метров. Наклон вперед сидя (гибкость).			
11	11	Зачет Бег 1500 метров Подтягивание			
12	12	Зачет Бег 2000 м.(без учета времени) Метание мяча			
13	13	Зачет Зачет Челночный бег 3*10 метров			
14	14	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.			

15	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 13 ч (1)	Инструктаж по Т.Б. по спортивным играм. Стойки и передвижение игрока .			
16	2	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов: ведение, броски.			
17	3	Закрепление Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.			
18	4	Передача мяча в движении. Сочетание приемов ведения , передача, бросок.			
19	5	Совершенствование Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача в движении.			
20	6	Передача мяча двумя руками от груди в движении; ведение мяча.			
21	7	Сочетание приемов ведение, передача, бросок.			
22	8	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах.			
23	9	Передача мяча сверху двумя руками .			
24	10	Совершенствование Передача мяча сверху двумя руками над собой.			
		2 четверть			
25	11	Прием мяча снизу двумя руками в парах			
26	12	Передача мяча сверху двумя руками над собой Прием мяча с низу.			
27	13	Прием мяча снизу. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача.			
28	14	Передача мяча сверху . Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.			
29	Лыжная подготовка 20 ч (1)	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Температурный режим при занятиях на лыжах			
30	2	Зачет Строевые упражнения с лыжами. Скользящий шаг.			
31	3	Одновременно - двухшажный ход.			
32	4	Попеременно - двухшажный ход.			
33	5	Зачет Одновременно - двухшажный ход.			
34	6	Торможение и поворот упором.			
35	7	Одновременно бесшажный ход			
36	8	Зачет Прохождение дистанции 2 км.			
37	9	Подъём «ёлочкой».			
38	10	Прохождение дистанции до 3 км			
39	11	Преодоление бугров и впадин при спусках с горы			
40	12	Торможение и поворот упором			
41	13	Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке.			

42	14	Зачет Прохождение дистанции 3 км.			
43	15	Подъём в гору елочкой			
44	16	Спуски со склонов. Поворот переступанием.			
45	17	Повторное прохождение отрезков в соревновательном темпе.			
	18	Одновременно одношажный ход.			
46	19	Повороты переступанием. Спуски со склонов			
47	20	Бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 2,5 км.			
3 четверть					
48	ГИМНАСТИКА 21 Ч (1)	Т.Б.на уроках гимнастики Подтягивание в висе.			
49	2	Строевые упражнения. Вис лежа.			
50	3	Упражнения на гимнастической скамейке.			
51	4	Совершенствование Упражнения на гимнастической скамейке.			
52	5	ОРУ в движении. Опорный прыжок			
53	6	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из 4-5 элементов.			
54	7	Опорный прыжок через гимнастического козла			
55	8	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. ОРУ с предметами.			
56	9	Зачет Акробатическая комбинация			
57	10	ОРУ с предметами.			
58	11	Выполнение-«мост» из положения лежа			
59	12	Акробатические упражнения			
60	13	Совершенствование Выполнение-«мост» из положения лежа и стоя			
61	14	Зачет- мост из положения лежа			
62	15	Лазанье, перелезание через предметы.			
63	16	Лазанье по канату			
64	17	Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов,			
65	18	Прыжки на скакалке 3-4 подхода			
66	19	Акробатические упражнения			
67	20	Зачет Прыжки на скакалке 1 минута			
68	21	Преодоление полосы препятствий из 6-7 предметов			
69	Спорт игры 10 часов (1)	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.			

70	2	Прием мяча снизу двумя руками			
71	3	Нижняя прямая подача мяча..			
72	4	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой			
73	5	Зачет Передача мяча сверху двумя руками над собой			
74	6	Прием мяча снизу двумя руками.			
75	7	Зачет Нижняя прямая подача Передача мяча сверху			
76	8	Комбинации из разученных элементов			
77	9	Комбинации из разученных элементов в парах.			
78	10	Прием мяча снизу двумя руками в парах.			
79	Спортивные игры 14 часов (1)	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча			
80	2	Бросок двумя руками от головы Передачи мяча.			
81	3	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча.			
82	4	Ведение с изменением скорости и высоты отскока.			
83	5	Бросок мяча одной рукой от плеча			
84	6	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.			
85	7	Передача мяча двумя руками.			
86	8	Совершенствование Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча			
87	9	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.			
88	10	Стойка и передвижение игрока.			
89	11	Техника передачи мяча сверху,			
90	12	Техника передачи мяча в 3 номер,			
91	13	Передачи мяча.			
92	14	Правила игры в волейбол			
93	Легкая атлетика 13 часов (1)	Равномерный бег до 8 минут. Бег в гору.			
94	2	Равномерный бег до 10 минут. Преодоление препятствий.			
95	3	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору.			
96	4	Равномерный бег до 15 минут.			
97	5	Равномерный бег до 20 минут.			

98	6	Зачет Бег 2000 метров. Развитие выносливости.			
99	7	Высокий старт бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения.			
100	8	Бег по дистанции (40-50 м), Развитие скоростных качеств			
101	9	Высокий старт 15-30 м, Финиширование. ОРУ.			
102	10	Зачет Бег 60 м (мин) Специальные беговые упражнения..			
103	11	Зачет Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.			
104	12	Прыжок в длину, метание мяча на дальность.			
105	13	Развитие скоростных качеств Подведение итогов года			