
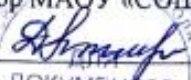


Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 44» г.Улан-Удэ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании МО учителей	Заместитель директора по НМР	Директор МАОУ «СОШ № 44»
		 Шалданова Д.Ц.
от « <u>28</u> » <u>08</u> <u>2023</u> г.	-	Приказ № <u>6/1</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> <u>2023</u> г.

Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для учащихся с задержкой психического развития
7 класс

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на основе программы основного общего образования и региональной экспериментальной комплексной программы по физическому воспитанию (1-11кл.) Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы: учебно-методическое пособие / предметная линия учебников А.П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23-45 (стандарты второго поколения), вошедшей в Государственный реестр образовательных программ.

А также на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (далее – ФГОС основного общего образования);

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1598 (далее ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ);

- Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26, за исключением пунктов 9.1, 9.2, признанных утратившими силу с 01 января 2021 года (далее – СанПиН 2.4.2.3286-15);

- Санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2;

- Санитарных правил и норм СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.09.2020 № 28;

- Примерных адаптированных основных общеобразовательных программ начального общего образования глухих обучающихся, слабослышащих и позднооглохших обучающихся, слепых обучающихся, слабовидящих обучающихся, обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, обучающихся с задержкой психического развития, обучающихся с расстройствами аутистического спектра, одобренных решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015 № 4/15);

Учебным планом МАОУ СОШ № 44 г. Улан-Удэ на предмет «Физическая культура» в 7-х классах отводится 68 часов из расчета 2 часа в неделю, 34 недели.

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: <ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять физические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в 	Выпускник получит возможность научиться: <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл

<p>менном обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать содержательные стороны 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 формы физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с помощью особенности выполнения технических действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание дополнительных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать время 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. 	<p>лики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать исторические вехи развития массового спортивного движения, великих спортсменов, прославивших славу Российскому спорту; • определять признаки положительного влияния физической подготовки на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и работой систем организма.
--	---

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального досуга и отдыха, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических способностей; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и спортивной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их продолжительность и дозировку в процессе дополнительных 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; 	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения дополнительных занятий физическими упражнениями различной 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 восстановительного массажа.
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными нормами, 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 физических действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. 	
Физическое совершенствование	
<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений профилактики утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости и выносливости координации); • выполнять акробатические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять передвижения на лыжах различными способами ходьбы, бега, спуска, в том числе техникой попеременно чередовать в процессе передвижения тренировочных дистанций (для горных 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 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 	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных особенностей в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, ползания и бега; • осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

<p>ой и игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые упражнения на у уровня индивидуального развития физических качеств. 	
<p>Личностные результаты освоения предмета физической культуры.</p>	
<p>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 (физической) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать основы физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> <p>Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.</p>	
<p>В области познавательной культуры:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического строения и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым типам; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных особенностях организма, способах профилактики перегрузок и перенапряжения средствами физической культуры; 	<ul style="list-style-type: none"> • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
<p>В области нравственной культуры:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью; 	<ul style="list-style-type: none"> • способность активно включаться в совместные культурно-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 взаимного и доброжелательного отношения к окружающим
<p>В области трудовой культуры:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
<p>В области эстетической культуры:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и требований посредством занятий физической культурой; 	<ul style="list-style-type: none"> • культура движения, умение передвигаться свободно, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:	
<ul style="list-style-type: none"> • владение умением осуществлять информации по вопросам развития оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, выбирать адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и иной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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:	
<ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения наиболее важных двигательных умений (ходьба, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • умение максимально проявлять двигательные способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 	<ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения разнообразных двигательных упражнений различной функциональности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
Метапредметные результаты освоения физической культуры.	
<p>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.</p>	
Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.	
В области познавательной культуры:	
<ul style="list-style-type: none"> • знания по истории и развитию олимпийского движения, о значительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • знания о здоровом образе жизни, о связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и значении физической культуры в организации здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
В области нравственной культуры:	
<ul style="list-style-type: none"> • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по физической культуре, желательное и уважительное отношение к партнерам, участникам соревнований, независимо от особенностей их пола, физической и технической подготовленности; • способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать 	<ul style="list-style-type: none"> • умение оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять технику их выполнения; активно оценивать технику их выполнения;

ла игры и соревнований.	
В области трудовой культуры:	
<ul style="list-style-type: none"> • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по теоретической и физической подготовке в полном объеме; • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой и физической направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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:	
<ul style="list-style-type: none"> • 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 объективно оценивать их, соотнося с принятыми нормами и представлениями. 	<ul style="list-style-type: none"> • способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать комплексы физических упражнений координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
В области коммуникативной культуры:	
<ul style="list-style-type: none"> • способность интересно и доступно передавать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; 	<ul style="list-style-type: none"> • способность формулировать цели и задачи занятий физической культуры, обосновывать их физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; • способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть коммуникативными жестами судьи.
В области физической культуры:	
<ul style="list-style-type: none"> • способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной физической культуры и физической подготовки; • способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых физических действий и развитию основных физических качеств, контролировать и регулировать эффективность этих занятий. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 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.

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, удерживание 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, пережат 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 брусьях: 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

№	Наименование раздела	Тема урока	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Легкая атлетика 14 ч (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Техника выполнения низкого старта		
2	2	Бег с преодолением препятствий. Бег 30 м..		

3	3	Высокий старт, Финиширование. Челночный бег 3x10 метров		
4	4	Зачет Бег 30 МЕТРОВ. Специальные вые 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 ачет 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	СПОРТИ Е ИГРЫ 13 ч (1)	Инструктаж по Т.Б. по спортивным рам. Стойки и передвижение игрока .		
16	2	Передача мяча двумя руками от груди в нии. Сочетание приемов: ведение, броски.		
17	3	Закрепление Ведение мяча с енением направления и высоты отскока.		
18	4	Передача мяча в движении. Сочетание приемов ведения , передача, бросок.		
19	5	Совершенствование Ведение мяча с енением 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.		

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 товка 20 ч	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.		
48	ГИМНА КА 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. Заключительный урок.		