

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Панчикова Василия Ивановича с.Богдановка муниципального района Нефтегорский Самарской области

РАССМОТРЕНА
на заседании МО учителей
естественно-научного цикла
Руководитель МО

МОРОЗОВА И.В.
Приказ №43 от «21» августа 2023

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР

МОРОЗОВА И.В.
Приказ №43 от «21» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

ИЛЯСОВА Е.М.
Приказ №43 от «21» августа 2023

**Рабочая программа
по физической культуре
специальной медицинской группы для
учащихся 5-9 классов
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: Якимова Надежда Ивановна
учитель физической культуры
ГБОУ СОШ с. Богдановка

Содержание

- 1.** Пояснительная записка
- 2.** Планируемые результаты освоения учебного предмета
- 3.** Содержание учебного предмета
- 4.** Тематическое планирование
- 5.** Контроль уровня обученности
- 6.** Приложения

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений (авторы А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина), письма Министерства образования Российской Федерации от «31» октября 2003 г. № 13-51-263/23 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» с использованием технологии модульного обучения.

Программа предназначена для учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
- обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью.

Предлагаемая программа характеризуется следующими *отличительными особенностями*:

- направленностью на реализацию принципа оздоровительной направленности уроков физической культуры, достижение индивидуально ориентированного результата в укреплении здоровья, совершенствовании физического развития и физической подготовленности за счет освоения комплексов упражнений из современных оздоровительных систем физического

воспитания, овладение умениями использовать их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга;

- направленностью на реализацию принципа вариативности, задающего возможность образовательным учреждениям осуществлять формирование содержания учебного материала в соответствии с индивидуальными показаниями здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, возрастными-половыми особенностями.

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане ГБОУ СОШ с. Богдановка на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классе отводится 510 ч:

5 класс – 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

6 класс – 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

7 класс – 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

8 класс – 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

9 класс – 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

5 – 9 класс	<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 (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.</p> <p>Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.</p> <p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• 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. <p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• 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. <p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• 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 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 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.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень форсированности 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.

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.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Основы знаний 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 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 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.

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, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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;
- 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;

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
--	---

3. Содержание учебного предмета

5 класс	<p>34 недели – 102 часа (3 часа в неделю)</p> <p>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в содержании уроков) Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.</p> <p>Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.</p> <p>Раздел 2. Способы деятельности (в содержании уроков) Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).</p> <p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p> <p>Модуль 1. Оздоровительная и корригирующая гимнастика Упражнения с предметами: общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).</p> <p>Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.</p> <p>Упражнения с небольшими набивными мячами: броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на</p>
-------------------	---

полу.

Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки: держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программного материала начальной школы.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Раздел 4. Физическая подготовка

Модуль 2. Гимнастика с основами акробатики

Упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противоходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы).

Упражнения в преодолении препятствий: ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45°.

Упражнения в прыжках: одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед); напрыгивание на гимнастический козел в ширину в упор, стоя на коленях, спрыгивание из упора присев.

Упражнения на гимнастических снарядах: низкая перекладина (брусья) — смешанные висы стоя, лежа, присев, с движением рук и ног (с отпуском правой и левой руки, с поочередным отведением ног в стороны и назад, с разведением ног вперед-назад, в стороны, поочередным и одновременным сгибанием ног, подниманием ног, согнутых в коленях); низкое гимнастическое бревно — из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком.

Модуль 3. Легкая атлетика

Равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

Модуль 4. Баскетбол

Технические действия без мяча и с мячом Технические и тактические действия в спортивных играх подбираются и планируются в зависимости от успешности их освоения учащимися и индивидуальных особенностей последующего использования в игровой деятельности

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программы начальной школы.

	<p>Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам. Модуль 5. Волейбол. Изучение техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Технико-тактические действия в волейболе. Игра в волейбол по правилам. Модуль 6. Футбол. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча. Вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам. Комплексы общеразвивающих упражнений: комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, упражнения на развитие основных физических качеств, упражнения на профилактику нарушения осанки.</p>
<p>6 класс</p>	<p>34 недели – 102 часа (3 часа в неделю) Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в содержании уроков) Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями. Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки. Раздел 2. Способы деятельности (в содержании уроков) Комплексы упражнений для подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма). Комплексы упражнений для основной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т.д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки. Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т.п.). Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.</p>

Раздел 3. Физическое совершенствование

Модуль 1. Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения с небольшими набивными мячами: комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом; перекатывание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте.

Упражнения на гимнастической стенке: лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали), передвижение по горизонтали приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний.

Раздел 4. Физическая подготовка

Модуль 2. Гимнастика с основами акробатики

Группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лежа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед (назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизовано оформленные общеразвивающие упражнения.

Акробатические комбинации разрабатываются в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся и качества освоения ими физических упражнений

Упражнения в прыжках: прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону; прыжки через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением; прыжок на гимнастического «козла» в ширину в упор присев, соскок из упора присев (девочки); прыжок через гимнастического «козла» в ширину способом «ноги врозь» (мальчики).

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастическом бревне (девочки) — передвижения разными способами ходьбы с большой амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге, в положении стойка — круговые движения руками, соскок; упражнения на низкой перекладине (мальчики) — из виса присев упор на руках с последующим разведением и сведением ног, соскок с опорой на руку; упражнения на брусьях (девочки) — упор на нижней жерди, с хватом за верхнюю жердь, седы продольно и поперек, переходы из одного седа в другой, соскок с опорой о нижнюю жердь; мальчики — размахивания в упоре, сед в упоре сзади, соскок с опорой о жердь.

Модуль 3. Легкая атлетика

Высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу).

Модуль 4. Баскетбол

Технические действия без мяча и с мячом. Технические и тактические действия в спортивных играх подбираются и планируются в зависимости от успешности их освоения учащимися и индивидуальных особенностей последующего использования в игровой деятельности

Техника ловли мяча после отскока от пола.

Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.

	<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</p> <p>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</p> <p>Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</p> <p>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.</p> <p>Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</p> <p>Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевого линии.</p> <p>Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.</p> <p>Технико-тактические действия игроков атакующей команды.</p> <p>Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Модуль 5. Волейбол.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование техники приёма и передачи мяча.</p> <p>Технико-тактические действия в волейболе.</p> <p>Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Модуль 6. Футбол.</p> <p>Совершенствование техники ведения.</p> <p>Совершенствование техники передачи мяча. Совершенствование техники удара с разбега.</p> <p>Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p>Игра в футбол по правилам.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения на избирательное развитие основных физических качеств, на профилактику нарушения осанки.</p>
<p>7 класс</p>	<p>34 недели – 102 часа (3 часа в неделю)</p> <p>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в содержании уроков)</p> <p>Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.</p> <p>Раздел 2. Способы деятельности (в содержании уроков)</p> <p>Занятия индивидуальной физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний).</p> <p>Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т.п.).</p> <p>Приемы страховки и само страховки при совершенствовании двигательных действий.</p>

Раздел 3. Физическое совершенствование

Модуль 1. Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения с гимнастическим обручем: комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

Упражнения с набивными мячами: из положения лежа на спине поднимание и опускание мяча, зажатого между коленями; броски набивного мяча от правого и левого плеча на дальность.

Упражнения на гимнастической стенке: из положения лежа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперед.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Раздел 4. Физическая подготовка

Модуль 2. Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений на формирование телосложения: упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительными отягощениями (накладные манжеты на различные части тела, гантели, амортизаторы, тренажерные устройства).

Акробатические комбинации: разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа).

Упражнения в прыжках: прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девочки);

прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь» (мальчики).

Упражнения на гимнастических снарядах: комбинация на гимнастическом бревне, состоящая из ранее разученных упражнений в ходьбе и в равновесии, ходьбе с полуприседанием на одной ноге, упоре присев и «полушпагате» (девочки); комбинация на гимнастической невысокой перекладине — подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) ногой вперед, соскок махом назад (мальчики); упражнения на брусьях — махом одной ноги и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки); наскок в упор, размахивание в упоре, угол в упоре, соскок махом вперед (мальчики).

Модуль 3. Легкая атлетика

Бег с равномерной скоростью (до 300 м); подъем и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки — до 800 м).

Модуль 4. Баскетбол

Технические действия без мяча и с мячом. Технические и тактические действия в спортивных играх подбираются и планируются в зависимости от успешности их освоения учащимися и индивидуальных особенностей последующего использования в

	<p>игровой деятельности</p> <p>Техника ловли мяча после отскока от пола.</p> <p>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</p> <p>Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</p> <p>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</p> <p>Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</p> <p>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.</p> <p>Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</p> <p>Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевого линии.</p> <p>Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.</p> <p>Технико-тактические действия игроков атакующей команды.</p> <p>Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Модуль 5. Волейбол.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование техники приёма и передачи мяча.</p> <p>Техника верхней прямой подачи.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи.</p> <p>Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку</p> <p>Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Модуль 6. Футбол.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.</p> <p>Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.</p> <p>Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p>Игра в футбол по правилам.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.</p>
<p>8 класс</p>	<p>34 недели – 102 часа (3 часа в неделю)</p> <p>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в содержании уроков)</p> <p>Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований.</p> <p>Раздел 2. Способы деятельности (в содержании уроков)</p> <p>Индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья учащихся).</p> <p>Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и перегревании организма, при ушибах, вывихах, кровотечениях.</p> <p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p> <p>Модуль 1. Оздоровительная и корригирующая гимнастика</p> <p>Индивидуализированные комплексы: общеразвивающие упражнения</p>

корректирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).

Оздоровительная аэробная гимнастика: композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

Корректирующие комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Раздел 4. Физическая подготовка

Модуль 2. Гимнастика с основами акробатики

Акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах — комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девушки); комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений и дополнительно включающая стойку спиной к перекладине и вис, стоя сзади, согнувшись (юноши); комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее освоенных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей) движения из вися присев толчком ног в упор на нижнюю жердь, из вися присев на нижней жерди толчком ног в упор на верхнюю жердь; комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее разученных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей) махи в упоре на руках, сед с опорой на руки и разведением ног (юноши).

Модуль 3. Легкая атлетика

Прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону).

Модуль 4. Баскетбол

Технические действия без мяча и с мячом Технические и тактические действия в спортивных играх подбираются и планируются в зависимости от успешности их освоения учащимися и индивидуальных особенностей последующего использования в игровой деятельности

Техника ловли мяча и передач мяча.

Техника броска мяча.

Техника ведения мяча с изменением направления движения.

Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.

Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.

Технико-тактические действия игроков атакующей команды.

Игра в баскетбол по правилам.

Модуль 5. Волейбол.

Совершенствование техники нижней прямой подачи.

Совершенствование техники приёма и передачи мяча.

Техника верхней прямой подачи.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой

	<p>подачи. Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку Игра в волейбол по правилам. Модуль 6. Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам. Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.</p>
<p>9 класс</p>	<p>34 недели – 102 часа (3 часа в неделю) Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в содержании уроков) Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально-экологической среды. Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности). Раздел 2 Способы деятельности (в содержании уроков) Составление конспектов индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки) и физической подготовкой (на развитие силы, быстроты и выносливости), а также занятий по избранному виду спорта (изучение и совершенствование технических действий и приемов). Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж. Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль 1. Корригирующая и оздоровительная гимнастика Композиции оздоровительной аэробной гимнастики, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки). Комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши). Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний). Раздел 4. Физическая подготовка Модуль 2. Гимнастика с основами акробатики Акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах — комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девушки); комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений и дополнительно включающая стойку спиной к перекладине и вис, стоя сзади, согнувшись (юноши); комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее освоенных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей)</p>

	<p>движения из виса присев толчком ног в упор на нижнюю жердь, из виса присев на нижней жерди толчком ног в упор на верхнюю жердь; комбинация на гимнастических брусках, составленная из ранее разученных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей) махи в упоре на руках, сед с опорой на руки и разведением ног (юноши).</p> <p>Модуль 3. Легкая атлетика Прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону).</p> <p>Модуль 4. Баскетбол Технические действия без мяча и с мячом Технические и тактические действия в спортивных играх подбираются и планируются в зависимости от успешности их освоения учащимися и индивидуальных особенностей последующего использования в игровой деятельности Техника ловли мяча и передач мяча. Техника броска мяча в корзину. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Ведение мяча. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Модуль 5. Волейбол. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Техника верхней прямой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи. Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Модуль 6. Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам. Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.</p>
--	--

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Тема раздела	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
	5 класс 34 недели – 102 часа (3 часа в неделю)		
1	Основы знаний о физической культуре	в	содержании уроков

	<p>Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.</p> <p>Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.</p>		<p>Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр.</p> <p>Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии - закона олимпийского движения в мире</p> <p>Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность.</p> <p>Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр</p> <p>Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п.</p> <p>Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе.</p> <p>Выявлять требования техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организаций проводимых занятий.</p> <p>Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями</p>
2	Способы деятельности	в содержании уроков	
	<p>Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.</p> <p>Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии</p>		<p>Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументировано объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.</p> <p>Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия</p>

	<p>основных физических качеств. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).</p>		<p>по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели</p> <p>Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.</p> <p>Составлять комплексы физкультминуток с учётом и индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.</p> <p>Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз</p> <p>Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Регистрировать показатели ЧСС.</p> <p>Пользоваться таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки.</p> <p>Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма.</p> <p>Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.</p> <p>Различать упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп</p>
3	Физическое совершенствование	102 часа	

<p>Модуль 1</p>	<p>Оздоровительная и коррегирующая гимнастика Упражнения с предметами Упражнения с малыми мячами Упражнения с небольшими набивными мячами Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программного материала начальной школы. Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).</p>	<p>42 часа</p>	<p>Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью Выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное). Выполнять комплексы коррегирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний; Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей Раскрывать значение развития координации движений. Выполнять упражнения с малым и набивным мячом. Выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях: • гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног); • быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); • выносливость — бег в спокойном темпе; • сила (по выбору) — прыжок в длину с места; бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.</p>
<p>3.2</p>	<p>Физическая подготовка</p>	<p>60 часов</p>	

<p>Модуль 2</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики Упражнения в ходьбе разными способами Упражнения в преодолении препятствий Упражнения в прыжках Упражнения на гимнастических снарядах</p>	<p>14 часов</p>	<p>Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств Описывать технику и выполнять напрыгивание на гимнастический козел в ширину в упор, стоя на коленях, спрыгивание из упора присев. Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке. Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. Описывать технику и выполнять Упражнения на гимнастических снарядах Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>
<p>Модуль 3</p>	<p>Лёгкая атлетика Равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.</p>	<p>20 часов</p>	<p>Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники</p>

			<p>соревновательной деятельности</p> <p>Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники;</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p>
Модуль 4	<p>Баскетбол</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди</p> <p>Ведение мяча</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди</p>	10 часов	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры</p> <p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p> <p>Описывать технику введений баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p> <p>Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди</p>

<p>Модуль 5</p>	<p>Волейбол Прямая нижняя подача Приём и передача мяча снизу двумя руками Передача мяча сверху двумя руками</p>	<p>8 часов</p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры</p> <p>Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</p> <p>Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)</p> <p>Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)</p>
<p>Модуль 6</p>	<p>Футбол Удар по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Ведение мяча</p>	<p>8 часов</p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры</p> <p>Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p> <p>Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>

6 класс 34 недели – 102 часа (3 часа в неделю)

<p>1</p>	<p>Основы знаний о физической культуре Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями. Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.</p>	<p>В содержании уроков</p>	<p>Раскрывать понятие «физическая подготовка».</p> <p>Раскрывать понятие «физическая подготовленность».</p> <p>Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.</p> <p>Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья.</p> <p>Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями.</p> <p>Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой.</p> <p>Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков</p> <p>Выделять основные части занятий физической подготовкой и планировать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей</p> <p>Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой.</p> <p>Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур</p>
-----------------	--	-----------------------------------	--

2	<p>Способы деятельности Комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.</p>	<p>в содержании уроков</p>	<p>Выполнять правила построения занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой; Знать и выполнять правила дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показаниям текущего самочувствия). Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание. Составлять планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности.</p>
3	<p>Физическое совершенствование</p>	<p>102 часа</p>	

<p>Модуль 1</p>	<p>Оздоровительная и коррегирующая гимнастика</p> <p>Упражнения с небольшими набивными мячами</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке: лазание с изменяющимся направлением</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке</p> <p>Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний.</p>	<p>42 часа</p>	<p>Выполнять с небольшими набивными мячами</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке: лазание с изменяющимся направлением</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке</p> <p>Упражнения из ЛФК</p> <p>Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития.</p> <p>Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для профилактики, нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения.</p> <p>Подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки;</p> <p>Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями</p> <p>Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног); • быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); • выносливость — бег в спокойном темпе; • сила (по выбору) — прыжок в длину с места; бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.
------------------------	---	-----------------------	---

4	Физическая подготовка	60 часов	
Модуль 2	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>Группировки, седы, перекаты в группировке</p> <p>прыжок на гимнастического «козла» в ширину в упор присев, соскок из упора присев (девочки); прыжок через гимнастического «козла» в ширину способом «ноги врозь» (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</p> <p>Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)</p>	14 часов	<p>Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность его исполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники</p>
Модуль 3	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча по движущейся мишени</p>	20 часов	<p>Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)</p> <p>Описывать технику выполнения</p>

	(катящемуся баскетбольному мячу).		<p>спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат</p> <p>Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p> <p>Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p>
Модуль 4	Баскетбол Технические действия без мяча и с мячом. Совершенствование техники ранее разученных упражнений	10 часов	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности.</p>

Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и **использовать** её в процессе игровой деятельности.

Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, **использовать** её в процессе игровой деятельности.

Описывать технику остановки двумя шагами и **использовать** её в процессе игровой деятельности.

Описывать технику остановки прыжком и **использовать** её в процессе игровой деятельности.

Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке атлетических стоек.

Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками и снизу после ведения, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.

Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности

<p>Модуль 5</p>	<p>Волейбол Технические действия без мяча и с мячом. Совершенствование техники ранее разученных упражнений</p>	<p>8 часов</p>	<p>Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.</p> <p>Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника</p>
<p>Модуль 6</p>	<p>Футбол Технические действия без мяча и с мячом. Совершенствование техники ранее разученных упражнений</p>	<p>8 часов</p>	<p>Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи и в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности</p>
<p>7 класс 34 недели – 102 часа (3 часа в неделю)</p>			

1	<p>Основы знаний о физической культуре Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой. Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.</p>	<p>в содержании и уроков</p>	<p>Знать правила и способы разучивания двигательных действий; Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям. Следовать правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». Приводить примеры подводящих упражнений. Выявлять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур</p>
---	---	-------------------------------------	--

2	<p>Способы деятельности Занятия индивидуальной физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний).</p>	<p>в содержании и уроков</p>	<p>Организовывать места занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т.п.).</p> <p>Применять Приемы страховки и самостраховки при совершенствовании двигательных действий.</p> <p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям.</p> <p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом, сравнения».</p> <p>Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять.</p> <p>Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p> <p>Определять общее состояние организма в разные временные периоды и оценивать его посредством сравнения с ранее полученными результатами.</p> <p>Оценивать изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений.</p> <p>Вести дневник самонаблюдения да</p> <p>Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств.</p> <p>Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий)</p>
3	<p>Физическое совершенствование</p>	<p>102 часа</p>	
Модуль 1	<p>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</p>	<p>42 часа</p>	<p>Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в</p>

	<p>Упражнения с гимнастическим обручем</p> <p>Упражнения с набивными мячами</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных упражнений.</p> <p>Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).</p>		<p>самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Подбирать и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки</p> <p>Демонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).</p> <p>Демонстрировать Упражнения с набивными мячами: из положения лежа на спине поднимание и опускание мяча, зажатого между коленями; броски набивного мяча от правого и левого плеча на дальность.</p> <p>анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> •гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног); •быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); •выносливость — бег в спокойном темпе; •сила (по выбору) — прыжок в длину с места; бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.
4	Физическая подготовка	60 часов	

<p>Модуль 2</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации Комплексы упражнений на формирование телосложения Акробатические комбинации Упражнения в прыжках: прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девочки); прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь» (мальчики). Упражнения на гимнастических снарядах: комбинация на гимнастическом бревне, гимнастической невысокой перекладине</p>	<p>14 часов</p>	<p>Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность его исполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Демонстрировать комплексы упражнений на формирование телосложения: упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительными отягощениями (накладные манжеты на различные части тела, гантели, амортизаторы, тренажерные устройства).</p> <p>Анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять подводящие и подготовительные упражнения</p>
------------------------	--	------------------------	---

Модуль 3	Лёгкая атлетика. Бег с равномерной скоростью (до 300 м); подъем и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки — до 800 м).	20 часов	Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега
Модуль 4	Баскетбол Технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам	10 часов	Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильное её исполнения, находить ошибки и способы их исправления Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы исправления. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры
Модуль	Волейбол	8 часов	Использовать технические приёмы

ль 5	Технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам		<p>игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке.</p> <p>Уважать соперников и игроков своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p>Управлять эмоциями.</p> <p>Соблюдать правила игры</p>
Модуль 6	<p>Футбол</p> <p>Технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам</p>	8 часов	<p>Использовать технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p> <p>Выполнять технико-тактические действия при угловом ударе.</p> <p>Выполнять технико-тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке.</p> <p>Уважать соперников и игроков своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p>Управлять эмоциями.</p> <p>Соблюдать правила игры</p>
8 класс 34 недели – 102 часа (3 часа в неделю)			

1	<p>Основы знаний о физической культуре Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований.</p>	<p>В содержании и уроков</p>	<p>Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.</p> <p>Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту</p> <p>Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.</p> <p>Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака</p>
2	<p>Способы деятельности Индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья учащихся). Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и перегревании организма, при ушибах, вывихах, кровотечениях.</p>	<p>В содержании и уроков</p>	<p>Определять дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения.</p> <p>Руководствоваться основами организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структурой, содержанием и режимами нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности)</p> <p>Выполнять гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях аэробной (девушки) и атлетической (юноши) гимнастикой.</p> <p>Оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Выполнять упражнения прикладно ориентированной туристской подготовки (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности)</p>
3	<p>Физическое совершенствование</p>	<p>102 часа</p>	
<p>Модуль 1</p>	<p>Оздоровительная и корригирующая гимнастика Индивидуализированные комплексы</p>	<p>42 часа</p>	<p>Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.</p>

	<p>Оздоровительная аэробная гимнастика (девушки). Корректирующие комплексы атлетической гимнастики (юноши). Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).</p>		<p>Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.</p> <p>Выполнять комплексы Оздоровительная аэробная гимнастика: композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).</p> <p>Выполнять Корректирующие комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).</p> <p>Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног); • быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); • выносливость — бег в спокойном темпе; • сила (по выбору) — прыжок в длину с места; бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.
4	Физическая подготовка	60 часов	

<p>Модуль 2</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>14 часов</p>	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p>
<p>Модуль 3</p>	<p>Лёгкая атлетика Прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону).</p>	<p>20 часов</p>	<p>Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность</p> <p>Выполнять упражнения прикладно ориентированной туристской подготовки (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности)</p> <p>Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность</p>

<p>Модуль 4</p>	<p>Баскетбол. Технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам</p>	<p>10 часов</p>	<p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику Поворотов с мячом на месте, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p>Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности.</p> <p>Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
------------------------	---	------------------------	---

<p>Модуль 5</p>	<p>Волейбол. Технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам</p>	<p>8 часов</p>	<p>Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технику передачи мяча во время учебной игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p>Модуль 6</p>	<p>Футбол. Технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам</p>	<p>8 часов</p>	<p>Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p>9 класс 34 недели – 102 часа (3 часа в неделю)</p>			
<p>1</p>	<p>Основы знаний о физической культуре Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и</p>	<p>В содержании и уроков</p>	<p>Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального</p>

<p>значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально-экологической среды.</p> <p>Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности).</p>	<p>благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой. Раскрывать понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Раскрывать понятие «рациональное питание».</p> <p>Характеризовать режим питания.</p> <p>Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.</p> <p>Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек</p> <p>Соблюдать правила их безопасного проведения</p> <p>Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.</p> <p>Называть основные признаки лёгких травм.</p> <p>Оказывать первую доврачебную помощь при травмах</p> <p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям.</p> <p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом «сравнения».</p> <p>Раскрывать роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.</p> <p>Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении.</p> <p>Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять.</p> <p>Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p>
---	--

2	<p>Способы деятельности Составление конспектов индивидуальных занятий коррекционной гимнастикой Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж.</p>	<p>В содержании и уроков</p>	<p>Раскрывать понятие «функциональные резервы организма». Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты. Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Составлять конспекты индивидуальных занятий коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки) и физической подготовкой (на развитие силы, быстроты и выносливости), а также занятий по избранному виду спорта (изучение и совершенствование технических действий и приемов). Характеризовать положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.). Демонстрировать технику выполнения основных приемов массажа</p>
3	<p>Физическое совершенствование</p>	<p>102 часа</p>	
<p>Модуль 1</p>	<p>Оздоровительная и коррекционная гимнастика Композиции оздоровительной аэробной гимнастики (девушки). Комплексы атлетической гимнастики (юноши). Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).</p>	<p>42 часа</p>	<p>Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. Выполнять комплексы оздоровительной аэробная гимнастика: композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки). Выполнять Корректирующие комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши). Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих</p>

			<p>контрольных упражнениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> •гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног); •быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); •выносливость — бег в спокойном темпе; •сила (по выбору) — прыжок в длину с места; бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.
4	Физическая подготовка	60 часов	
Модуль 2	Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения и комбинации	14 часов	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p>
Модуль 3	Лёгкая атлетика	20 часов	<p>Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность</p> <p>Выполнять упражнения прикладно-ориентированной туристской подготовки (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности)</p> <p>Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание,</p>

			<p>уверенность</p> <p>Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p>
<p>Модуль 4</p>	<p>Баскетбол. Технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам</p>	<p>10 часов</p>	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику бросков, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать броски мяча во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>

<p>Модуль 5</p>	<p>Волейбол. Технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам</p>	<p>8 часов</p>	<p>Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команда в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных' действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
------------------------	--	-----------------------	---

Модуль 6	Футбол. Технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам	8 часов	<p>Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику удара по мячу серединой лба, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику остановки мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику отбора мяча подкатом, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать отбор мяча способом подката в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками при защите и нападении.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
-----------------	--	----------------	--

5. Контроль уровня обученности

Каждый из обучающихся СМГ имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

6. Приложение

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Степени утомления	Небольшое. I степень	Значительное. II степень	Очень большое. III степень
Признаки			
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налета соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Не уверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированное на заданиях учителя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий	Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту

Ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	